家 庭 按 摩 百 科 大 全

前 言

俗话说:“留着青山在,不愁无柴烧”,身体是赖以生存的基础,有了健状的身体,才能精力充沛地从事各种劳动和工作,为自己打造一个精品人生。

随着社会的不断进步,人们逐渐认识到健康的重要性,但由于外界环境的污染,自然生态平衡的破坏,导致危害人类健康的因素增加。再因为社会竞争越来越激烈,人们生活和工作的压力不断增加,导致心力疲惫,保持身心健康迫在眉睫。

虽然当代的医学发展,使大量的医学疑难杂症得以解决。但是,高额的治疗费用是一般家庭难以承受的,为此,我们精心编写了《家庭按摩百科大全》一书,旨在通过家庭成员间的相互治疗,使你足不出户就可驱除病魔,预知和认识各种疾病,既节约费用,又节约时间,同样达到保健的作用。

本书利用通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩知识,图文并茂,使你能更直观更明了地学习和掌握各种按摩技巧,达到健身治病的目的,所以拥有此书就拥有了健康。

编　者

2006 年1 月

目　　录

第一部分　头部按摩

第二部分　头部美容按摩

第三部分 五官按摩

第四部分　面部保健按摩

第五部分　脚底反射区按摩

第六部分　正确有效的按摩

第七部分 对各种症状的疗效

第八部分　按摩更美丽健康

第一部分　头部按摩

头部按摩的基本手法

按摩手法的熟练程度及如何适当地运用按摩手法，对治疗效果有很大影响。

按摩手法要求持久、有力、均匀、柔和。“持久”是指手法能按要求持续运用一定时间；“有力”是指手法必须具有一定的力量，这种力量应根据受术者体质、病症、部位等不同情况而增减；“均匀”是指手法动作要有节奏性，速度不能忽快忽慢，压力不能时轻时重；“柔和”是指手法要轻而不浮，重而不滞，不可生硬粗暴用蛮力，变换动作要自然（图1-1）。



图1-1

3

1. 一指禅推法

按摩者用大拇指端或指腹及偏峰着力于一定部位或穴位上，腕部放松，沉肩、垂肘、悬腕，肘关节略低于手腕，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节做屈伸活动。压力、频率、腕部摆动要灵活，频率应以每分钟120～160 次为佳。

此手法（图1－2） 常用于头面部。对头痛、眩晕、偏瘫等疾患可用此手法。

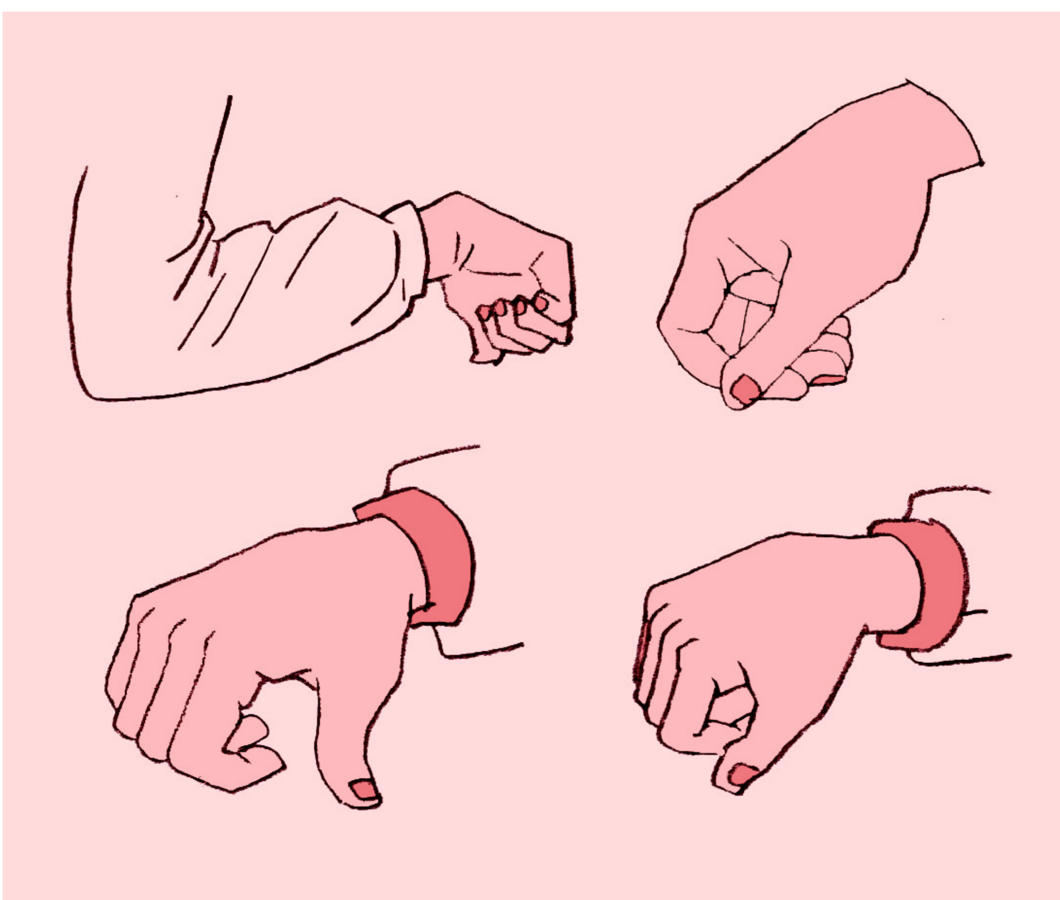


图1－2

4

2. 揉法

揉法分指揉法和掌揉法两种。

(1) 指揉法

用手指指腹吸定患者患处，腕部放松，以肘为支点，前臂做主动摆动，带动腕和掌指做轻柔缓和的摆动(图1-3)。

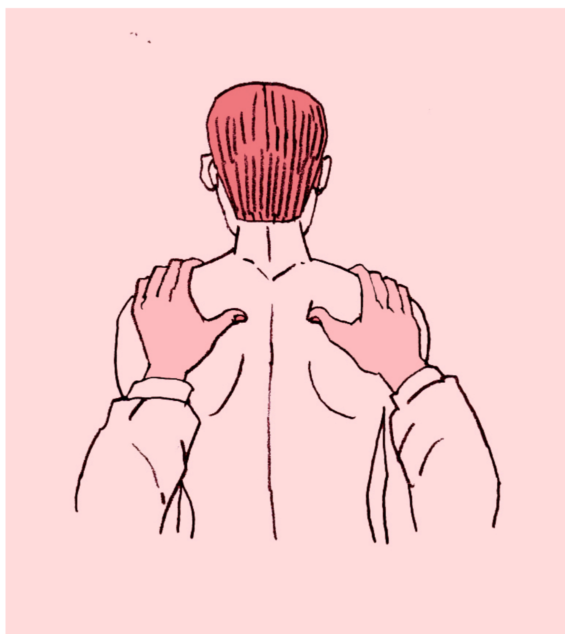


图1-3

(2) 掌揉法:

用手掌根吸定患者患处，腕部要放松，以肘为支点，前臂主动摆动，带动腕部做轻柔缓和的摆动(图1-4)。

此手法操做时要压力轻柔，动作协调而有节律，速度以每分钟120～160次为佳。

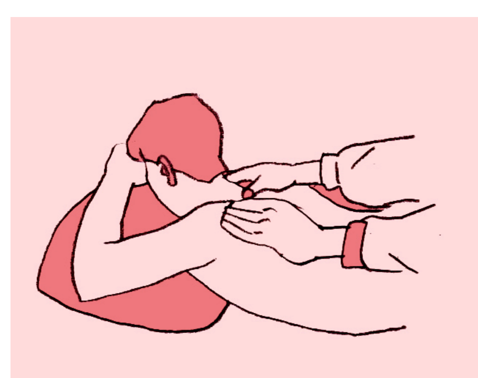


图1-4

3. **抹法**

用单手或双手的拇指指腹紧贴皮肤，做上下或左右往返移动。用力要轻而不浮，重而不滞。

此法常用于头面及颈项部，对头晕、头痛及颈项疼痛等症的治疗。

4. **按法**

用拇指端或指腹压体表叫指按法。用单掌或双掌，也可双掌重叠按压体表，称掌按法。操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，用力由轻而重，不可用暴力突然按压（图1-5）。

此法常用于头痛、眩晕、三叉神经痛、偏瘫、脱发等病症的治疗。

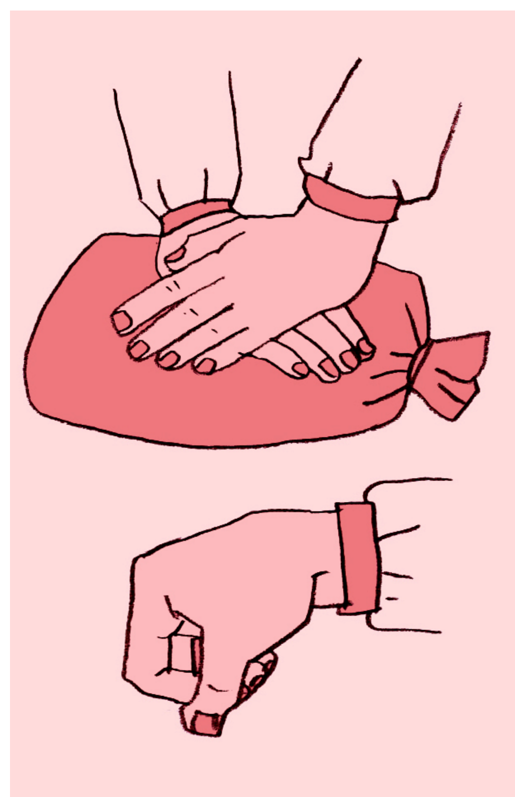


图1-5

5. **点法**

分拇指点和屈指点法两种：拇指点法就是用拇指端点压体表；屈指点法有屈拇指，用拇指指间关节外侧点压体表；或屈食指，用食指近侧指间关节点压体表（图1-6）。

此法刺激性很强，常用于治疗颈椎病、落枕、牙痛等病症。

6

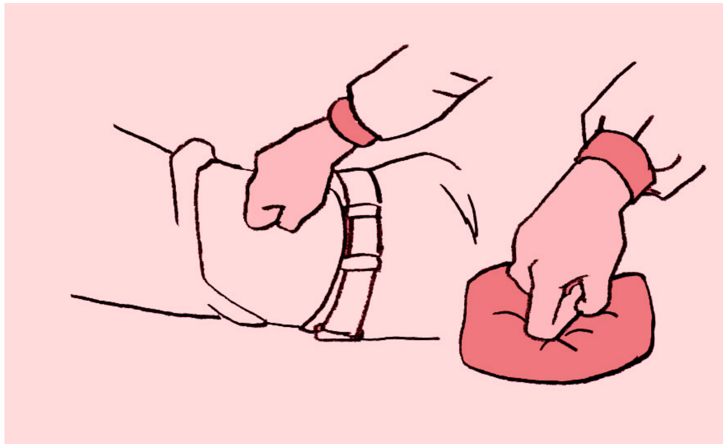


图1-6

6. 捏法

捏法分三指捏和五指捏两种。

三指捏是用大拇指与食、中两指夹住肢体相对用力挤压。五指捏是用大拇指与其余四指夹住肢体，相对用力挤压。

此法适用于头部、颈项部等处的按摩。

7. 拿法

用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指相对用力，在一定的部位和穴位上进行规律性的提捏，用力要由轻而重，动作和缓而有连贯性（图1-7）。

此法配合其他手法适用于颈项、肩部和四肢等部位的按摩。

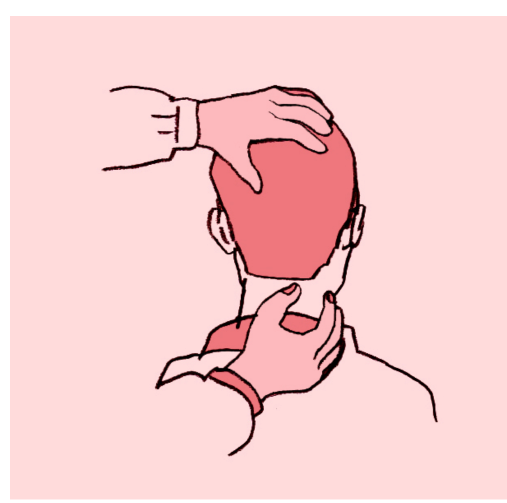


图1-7

7

8. 捻法

用拇、食二指指腹捏住一定部位，两指相对做搓揉动作，操作时动作要灵活、快速（图1-8）。

此法适用于落枕、颈椎病的治疗。

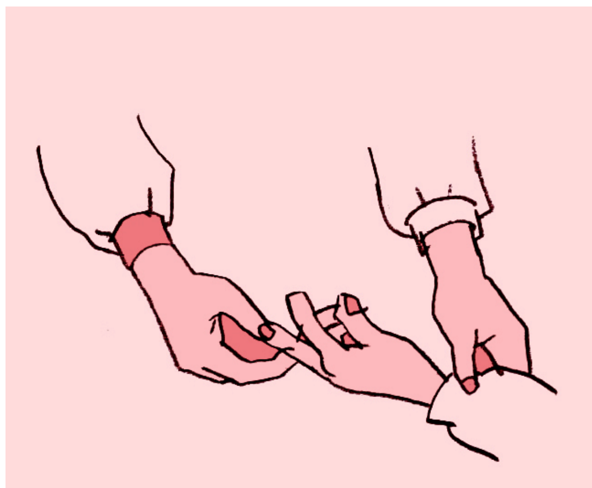


图1-8

9. 弹法

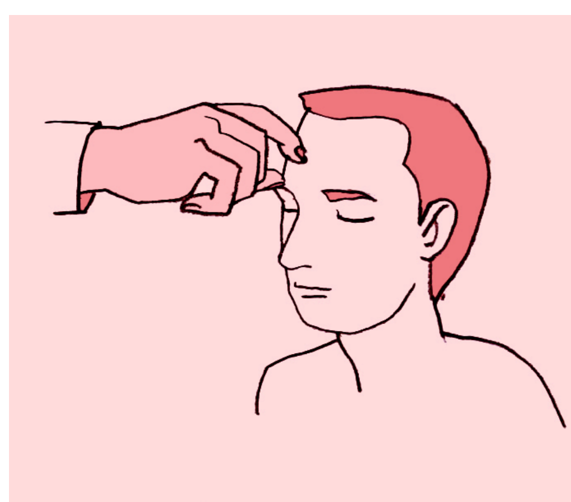


图1-9

用一手拇指的指腹紧压住食指或中指的指甲，用力弹击（图1-9），连续弹击患处，每分钟弹击120～160次为度。

此法适用于全身各部，尤以头面、颈项部最为常用。对项背部硬、头痛等症，也可用此法治疗。

10. 颈项部摇法

用一手扶住患者头顶后部，另一手托住下颌，做左右环转摇动。

11. 颈项部扳法

颈项部扳法分颈项部斜扳法和旋转定位扳法两种：

(1) 颈项部斜扳法

患者头部略向前屈，施术者一手抵住患者头侧后部，另一手托住对侧下颏部，使头向一侧旋转至最大限度时，两手同时用力做相反方向的扳动(图1-10)。

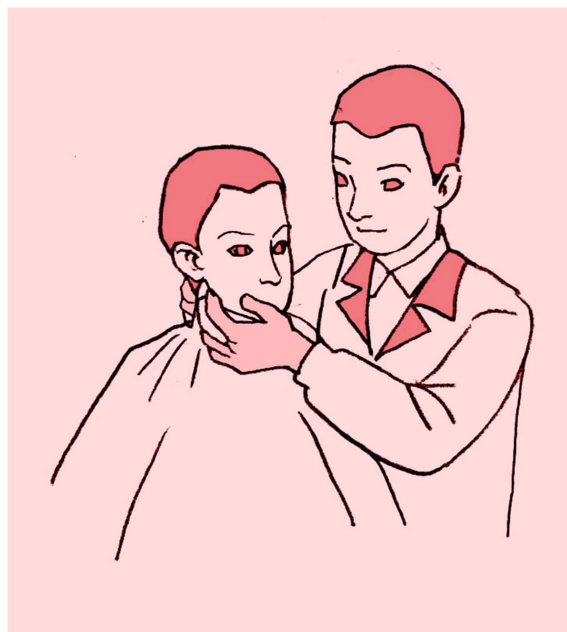


图1-10

(2) 旋转定位扳法

患者坐位，颈前屈到某一需要的角度后，施术者在其背后，用一肘部托住其下颌部，手则扶住其枕部，另一手扶住患者肩部，托扶其头的手用力，先将颈项部向上牵引，同时把患者头部向患侧旋至最大限度后，再做扳法。

12. 头颈部拔伸法

患者正坐，施术者站在患者背后，用双手拇指顶在枕下方，掌根托往两侧下颌角下方，并用手臂压住患者双肩，两前臂下压，同时两手做相反方向的向上用力(图1-11)。

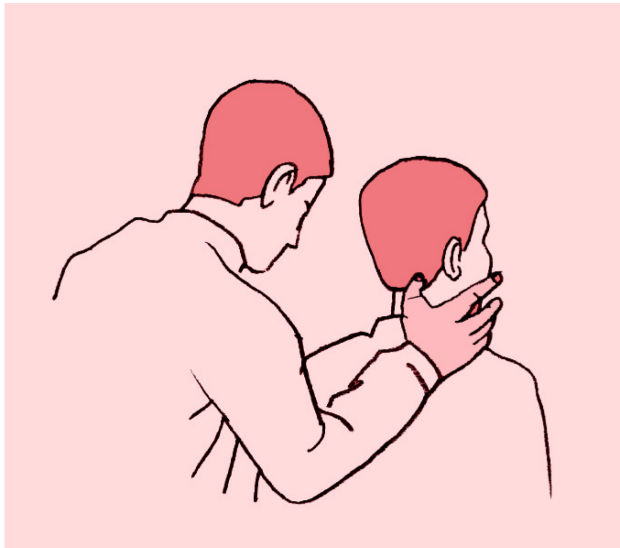


图1-11

常用穴位的认识

1. 头面部常用穴位

(1) 百会

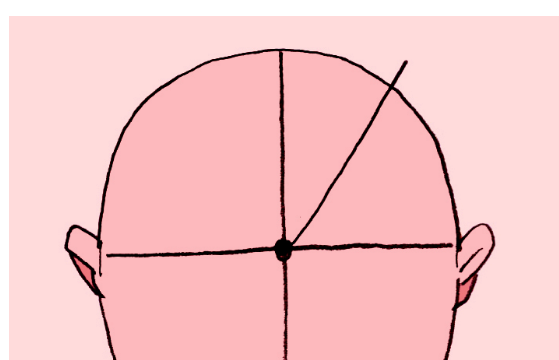


图1-12

取穴：正坐，在头顶正中，前发际上5寸或两耳尖连线与头顶正中交点处取穴(图1-12)。

适应证：头痛、眩晕、脱肛、子宫脱垂等疾病。

适用手法：按、揉、一指禅推法。

(2) 印堂

10

取穴：仰靠或仰卧，两眉内侧端之间取穴（图1－13）。

适应证：头痛、神经衰弱、眩晕、小儿惊风、鼻炎。

适用手法：抹、按、揉、一指禅推法。

(3)　**攒竹**

取穴：仰靠或仰卧，两眉内侧端，当内眦角直上方取穴。

适应证：头痛、三叉神经痛、面瘫、近视、青光眼、结膜炎等。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(4)　**承泣**

取穴：正坐或仰卧，正视，在瞳孔直下方，眼眶下缘与眼球之间取穴。

适应证：近视、远视、结膜炎、青光眼、视神经萎缩等。

适用手法：按、揉、一指禅推法。

(5)　**四白**

取穴：正坐或仰卧，承泣穴直下3分，眼眶下方凹陷处取穴。

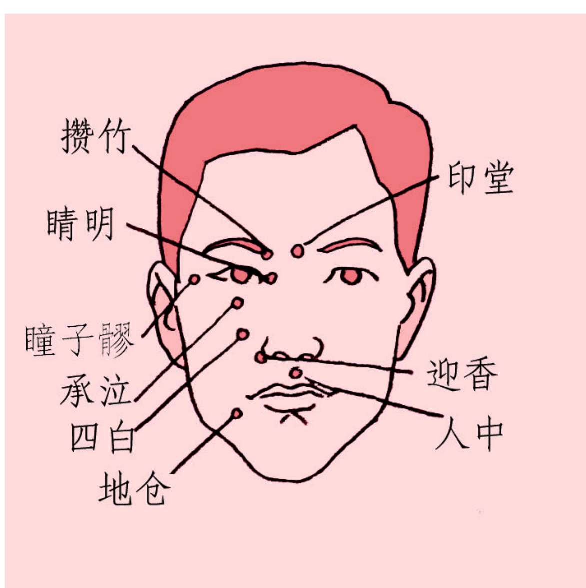


图1－13

适应证：面瘫、三叉神经痛、近视、鼻炎等疾病。

11

适用手法：按、揉、一指禅推法。

(6) 地仓

取穴：正坐或仰卧，承泣穴直下，在口角旁约一横指处取穴。

适应证：面瘫、小儿流涎、三叉神经痛。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(7) 睛明

取穴：仰卧，闭目，眼内眦的上方0.1 寸取穴。

适应证：各种眼病。

适用手法：一指禅推法、按。

(8) 迎香

取穴：仰靠或仰卧，鼻翼边缘中点与鼻唇沟之间取穴。

适应证：慢性鼻炎、鼻窦炎、面瘫、三叉神经痛、胆道蛔虫症。

适用手法：捏、按、揉、一指禅推法。

(9) 人中

取穴：正坐或仰卧，在鼻下中沟上1/3 与下2/3 交界处取穴。

适应证：休克、中暑、呼吸衰竭、精神病、落枕。

适用手法：掐。

(10) 瞳子髎

取穴：正坐或仰卧，在眼外眦上0.5 寸，眼眶骨外缘凹陷处取穴。

适应证：近视、偏头痛、结膜炎等疾病。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(11) 太阳

取穴：正坐或仰卧，眉梢与外眦连线中点，向后约1 寸的凹陷处取穴。

适应证：头痛、头晕、急性结膜炎、牙痛、面瘫、视神经萎缩等疾病。

12

适用手法：按、揉、抹、一指禅推法。

(12) 听宫

取穴：正坐或侧卧，耳屏中点与下颌关节之间，张口凹陷处取穴。

适应证：耳聋、耳鸣、中耳炎等疾病。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(13) 下关

取穴：侧头或正头，耳屏前约一横指，颧骨弓与下颌切迹形成的凹陷处，闭嘴取穴。

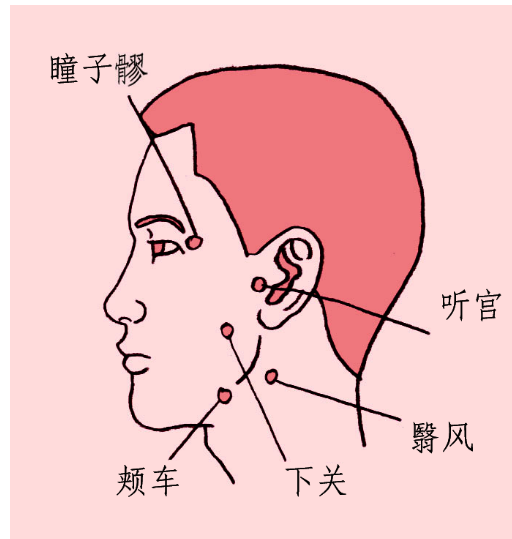


图1－14

适应证：牙痛、下颌关节炎、三叉神经痛、耳聋等疾病。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(14) 翳风

取穴：正坐，耳垂后，下颌角与乳突之间取穴。

适应证：耳聋、耳鸣、中耳炎、腮腺炎、面瘫等疾病。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(15) 颊车

取穴：正坐或仰卧，下颌角前上方约一横指，当咬紧牙齿时咬肌隆起高点处取穴。

适应证：牙痛、三叉神经痛、腮腺炎、面瘫等疾病。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

2. 项部常用穴位

(1) 风池

13

取穴：正坐或俯卧，枕骨粗隆直下凹处与乳突之间，在斜方肌和胸锁乳突肌上端之间取穴。

适应证：感冒、头痛、失眠、眩晕、高血压、鼻炎、耳鸣、耳聋、脑部疾患等。

适用手法：一指禅推法、按、揉。

(2) 哑门

取穴：正坐低头，项后正中，第一、二颈椎之间，后发际上5寸凹陷处取穴。

适应证：癫痫、癔症、中风后遗症、慢性咽炎、聋哑、呕吐等疾病。

适用手法：捏、按、一指禅推法。

(3) 天柱

取穴：正坐低头，哑门穴旁开1.3 寸，在斜方肌外缘取穴。

适应证：后头痛、落枕、项肌痛、慢性咽炎、喉炎等疾病。

适用手法：一指禅推法、按、拿。

取穴的方法

1. 骨度分寸定位法

将人体的某一部分折做一定的相等份数，然后确定穴位在几等份的地方。如取间使穴，可将腕横纹至肘横纹分为两个等份，再将近腕的一等份又分为两个等份，这样，腕上3 寸的间使穴便可迅速而准确地定位。

14

2. 手指同身寸取穴法

此法就是以病人的手指为标准来定取穴位的方法。因人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，所以，可以用病人本身手指来测量定穴。施术者也可根据病人的高矮胖瘦做出伸缩，可用自己的手指来测定穴位。如以中指的第二节两头横纹间的距离作为1 寸，称作中指同身寸法；令患者将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3 寸，称横指同身寸法等等。

3. 简便取穴法

如垂手中指指端到风口；两手虎口呈自然平直交叉，在食指到达处即为列缺等等。

4. 自然标志取穴法

如两乳中间为膻中；两眉之间为印堂。

头部按摩的注意事项

在进行按摩时一定要注意以下几点：

①患者只需露出进行按摩的部位，其余部分应遮盖保暖，以免感冒。

②患者体位要得当，以推拿部位舒适放松为标准。

③施术者要修剪指甲，以免损伤皮肤。在冬天则应先使手暖和，以免手太凉而引起患者肌肉紧张，感觉不舒服。

15

④按摩时应嘱咐患者放松肌肉，取穴要准确，用力应由轻到重，既柔和均匀又有持久力。给小儿按摩，手法应更轻柔缓和，不宜过分用力。随时观察患者神态，以患者不会感到疼痛为度。

⑤自我按摩，既可以强身防病，又可以达到治愈疾病的目的，且患者自身就可施行，因而受到很多病人，特别是中老年人的青睐。

不适宜按摩的患者

头部按摩虽有广泛的适应证，但也不能包治百病。有些疾病不能应用按摩治疗，有些病应以吃药为主，按摩为辅。下面一些疾病不宜进行按摩。

①有流行性感冒、乙型脑炎、白喉、痢疾及其他急性传染病的患者。

②有急性炎症的患者，如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、急性风湿性关节炎、急性类风湿性关节炎等。

③结核病患者，如四肢关节结核、脊椎结核等。

④有严重的内脏疾病者，如严重心脏病、肝硬化、肾病综合征及严重肺心病等。

⑤癌症、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦者。

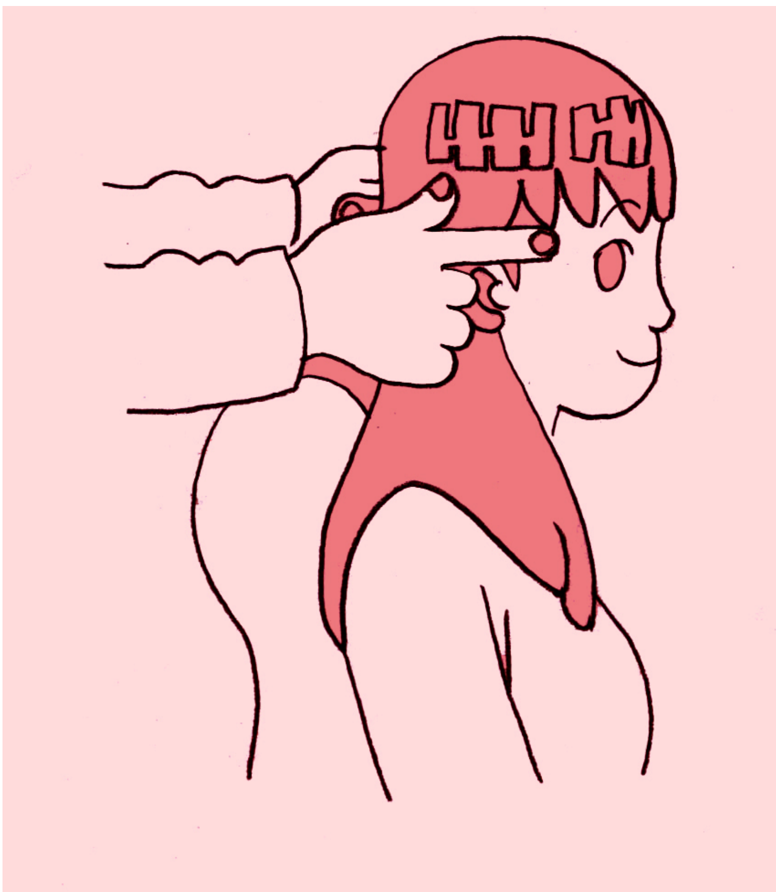
⑥皮肤常有淤斑的血小板减少性紫癜或过敏性紫癜患者、皮肤容易出血的血友病患者。

⑦患有严重皮肤病的患者。

⑧月经期、怀孕期的妇女。

16

第二部分　头部美容按摩



影响美容的因素

常言道:“笑一笑，少一少。”这只是说明开朗的心境对长寿是有益的。笑口常开对面部的美容却未必是件好事。笑得太多，面部表情肌经常紧张，前额、鼻梁、眼角、下眼睑，甚至脖颈都会出现皱纹。

视力不好的人为了美观不戴眼镜，为了看清楚就眯眼睛看东西，会在眼角及鼻梁处出现皱纹。眼镜过重或与鼻梁的高度不适宜，可在鼻梁上压出皱纹。

吸烟会损害健康，增加体内的杂质，致使脸上出现斑点，使皮肤干枯、起皮，肤色枯黄不均。烟雾向上飘绕，你会本能地眯起眼睛以做防范。还有，叼着烟的嘴唇在吸烟时不住地缩拢，久而久之，眼周、口周就形成了皱纹。吹口哨引起的皱纹与吸烟相似。

还有人习惯皱眉，久而久之成为一种自然而然的习惯，那么，他眉头间的“川”字形皱纹就不足为奇了。有的人打电话时喜欢侧着头，将电话机夹在脖子上，这样易使颈部出现皱纹。

怎么办?首先要意识到这些不良动作的危害。不要觉得这是小题大做。对着镜子做你的习惯动作:皱眉、眯眼睛、笑、吹口哨……看那些皱纹出来了没有?想一想长此以往的结果，那些皱纹会轨道般地刻在你的娇容之上。趁现在还没有刻上，下工夫改变还来得及。

夸张的面部表情会对面容不利，所以要尽量放松面部表情，做到表情自然，自我克制，摆脱那些坏习惯。其中皱眉头是个比较难解决的问题，因为它对某些人来说已经是自然而然的了。对于这一

19

问题，可以请家人或同事提醒。还有一个独特的方法就是在没有人提醒的时候在两眉之间贴一小段胶布，每当皱眉时绷紧的胶布就会提醒你放松面部。当然，经过一段时间的纠正就不必总是往脸上贴胶布了。

顺便提一个与美容有关的生活细节：睡觉时别将脸紧压在枕头上，别以俯卧的姿势睡。压着脸睡不仅对面部是个机械刺激，而且影响局部的血液循环，影响夜间皮肤的新陈代谢。可睡着了免不了要翻身，因此，枕头一定要松软，最好用羽毛枕头。海绵和荞麦皮做枕心的枕头很容易压迫面孔，一觉醒来，你的脸就成了皱皱的话梅了。

洗脸的窍门

1. 用水

热水，指水温高于38 ℃。热水可使毛孔扩张，有益于皮脂的分泌和排出，易将面部皮脂清洗掉，可减少粉刺的发生。但长时间使血管扩张，会削弱管壁的弹性，从而导致血液淤滞，鼻子和双颊会出现不美观的红色。洗掉过多的皮脂还会加速皮肤的老化。冷水，指水温低于20 ℃。冷水可使毛孔收缩，毛孔中的污物不易洗掉，香皂也不能发挥正常的去污作用，还可造成血管收缩，因而皮肤变得苍白、干燥、起皱，但冷水能改善皮肤的冷热调节功能，使皮肤经受锻炼，增强弹性。

经常用冷水或热水洗脸的人，面部皮肤会变得松弛和多皱。最

20

好用与室温相同的水，这样既不会刺激皮肤，又能除去污垢。

硬水，如井水、温泉水、矿泉水等，其中含有较多量的钙、镁、铁等盐类，这些物质与皮肤上的脂肪及肥皂作用时，会产生一种不溶于水的发黏的物质堵塞毛孔，对任何皮肤都有害，硬水会使皮肤变脏，失去脂肪，引起刺激和瘙痒。

有一种说法说用温的蒸馏水洗脸及沐浴对皮肤有益，但日常生活中还是用温的白开水最方便、最便宜。

2. 洁面乳、香皂的使用方法

使用洁面乳、香皂的时候，要先在手上打出泡沫，再往脸上抹，直接在脸上搓会刺激皮肤。

3. 洗脸时手的动作

洗脸时手由面部中内向外下，再由下向上，顺着肌肉纤维的方向轻柔地搓擦，用力均匀，使劲搓和用力太小都不好，要彻底清洗，留下香皂会刺激皮肤。

面部脱皮有诀窍

正如我们知道的，表皮基底产生的新细胞不断运动，到达皮肤表面时已无生命，形成角质，这些细胞堆积在一起，使你的皮肤缺乏光泽。它们堆积在皮肤表面的时间越长，新生细胞补充到你脸部所需的时间也就越长，因此进行面部脱皮是必要的。

进行面部脱皮会加速新细胞向皮肤表面运动，有助于你的皮肤

21

恢复活力，年轻生辉。粉刺患者从中得到的好处是：剥去毛孔的障碍物，减少了粉刺的发生。

脱皮的工具可选用鬃毛制成的刷子，刷子上应蘸好香皂水或清洗剂，然后再刷潮湿、有泡沫的皮肤。也可以在手指尖涂上磨砂膏，“摩擦”皮肤，刷子或手指的运动方向同面部按摩的方向。

每次脱皮的间隔，应按自己的具体情况而定，如果你的皮肤干燥，时常感到刺痛，就说明你脱皮的次数太多了。如果你皮肤表面的皱纹细微，看上去单调、苍白，那么，试试看增加脱皮的次数，看看你的皮肤会不会有改善。

每位女士都需要脱皮，但应根据皮肤类型和皮肤的感觉来决定脱皮的次数。男士是不需要脱皮的，他们每天刮胡子时，可以去除老化的角质细胞。

脱皮以后，紧接着你得进行水化这一过程：用温水喷脸，然后敷干，保持皮肤有一定的湿度。

延缓皮肤的衰老

皮肤的衰老和人体其他部分衰老一样是不可抗拒的生理现象。皮肤是最容易衰老的器官之一。一般20 岁以后，皮肤就开始出现衰老征象，皱纹的出现是皮肤衰老的重要特征。皱纹多见于面部等暴露部位：前额、眼角、口周等处。习惯性地皱眉、眯眼、吸烟、吹口哨等动作使其增多、加深，随着年龄的增大，皱纹逐年变深、变宽。男性55 岁，女性45 岁以后，上述现象已相当明显。

如何延缓皮肤的衰老，这是一个全身性的综合性问题。健康的身体是基本条件。皮肤与内脏器官之间有着极为密切的联系。皮肤

22

是一面镜子，身体健康的人面色红润，容光焕发；体弱多病的人皮肤灰暗无华，易起皱纹，头发干、灰、少。一个疾病缠身的人当然也无暇顾及自己的皮肤了。

所以，首先要注意防治各种内科病，防治各种皮肤病，注意锻炼身体。

营养是健康皮肤的基础。在保证有足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物的同时，应注意维生素的摄入。维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E对皮肤的代谢、分泌和营养很有作用。其中维生素A可以润泽皮肤，保持皮肤不过度角化；B族维生素可以展平皱褶，减轻色素沉着，消除斑点；维生素C、维生素E可保持皮肤血管柔软、有弹性，还可以减轻阳光对皮肤的损害。矿物质对皮肤的影响也不容忽视，钙能增强皮肤的耐受力；锌有避免皮肤起鳞片状皮屑的功效。

心情愉快有助于延缓皮肤衰老。心情忧郁悲伤，催人衰老；紧锁眉头，加深眉间皱纹。情绪不好影响睡眠，失眠使人情绪更坏。所以，有一个愉快的心情对皮肤真的很有益!

保护皮肤不受外界理化因素的影响。避免过多的日光照射，尤其上午10点至下午3点间阳光中的紫外线最强，如户外活动，则要涂抹防晒霜、润肤剂，戴太阳镜、遮阳帽、撑遮阳伞加以防护。

要经常保持皮肤适度的水分含量，水分是保证你皮肤柔软而有弹性的重要因素。不要用强碱性的肥皂或洗涤剂，那样会洗掉油分，增加皮肤水分的散失，降低皮肤保持水分的功能。为使皮肤显得水灵灵的，我们每天还应摄入适量的水，使用一些保湿性能好的化妆品。

时注重皮肤的卫生保健，注重美容的每一个环节，改正不良的面部习惯动作，平时注意保持充足的睡眠，多做有利身心的活动，戒烟、限酒，都有助于延缓皮肤的衰老。

23

用按摩膏按摩面部

1. 进行面部按摩的好处

①可以促进面部血液循环。活跃的血液循环，有利于给皮肤输送足够的养分，使其保持良好的营养状态，从而使面部保持红润，充满活力。

②可以增强肌肤的弹性和张力。按摩能使一些闭塞的毛细血管开放，因而被按摩的肌肉群能获得更多的血液供应和营养物质，增强了收缩力，从而使肌肤的弹性增强，减少皱纹的产生。

③按摩可以改善皮肤的外表。皮肤在新陈代谢过程中会在其表面积存老化的角质，按摩可清除这些物质，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，从而使皮肤新鲜、柔软、光滑。



图2-1

按摩的时候使用按摩膏可以减轻对皮肤的摩擦，按摩膏有油分多的，有清爽的，还有可用清水洗掉的。可以根据自己的需要来选择。按摩时手指上有了按摩膏，既省力又润滑，不习惯按摩的人用量宜多些，这样就不会因按摩而造成皱纹了，当然，按摩面部各个部位都有

不同的方向和手法。

2. 进行面部按摩的注意事项

①要持之以恒。只有坚持每天做，才能产生效果，要想做一两次就见效是不可能的。

②按摩时心情要平和愉快。在情绪低落或急躁时最好不进行按摩，否则会适得其反。

③按摩时动作要轻柔。双手动作要一致、柔和而有节奏。

④按摩时应朝一个方向用力，即顺着肌肉的走向用力。如果来来回回地按摩，与肌肉的走向相反，反而会导致皱纹的出现。

⑤按摩前要清洁皮肤，要涂抹足够的按摩膏，用手指指腹轻柔按摩，不可过分用力。

3. 按摩的方向

原则上以鼻为中心，否则会阻碍血液循环，人为地拉长表情肌。

额部从前额中央向两鬓角处水平移动，如已出现额纹，则应沿鼻根与眉弓垂直向上移动。

颧颊部由鼻侧、鼻翼、口角向鬓角方向移动。

眼部由内眼角沿上睑向外眼角，再由外眼角沿下睑移动到内眼角。

下颌部从下颌中部向鬓角方向移动。

尤其需要注意的是：眼睑处是特别容易出皱纹的地方，千万不要用力，手刚好挨到皮肤就行了。

按摩结束后，用十指的指腹在脸上轻弹，节奏要快，动作要轻，以达到使肌肉放松的目的。清除按摩膏，千万不可用劲去蹭，这样等于前功尽弃。用拧掉水的温热的毛巾敷一会儿，再揩掉按摩

25

膏，这样能保持按摩后的效果。

脸部美容运动

德国美容专家创造的这套美容操，可延缓皱纹的产生，使您容光焕发。可每天定时重复做2～3 次，应在净面后做。

①用手指按压额部发际（食指按住发际，其余手指依次排在前额）。双目微合，视线向下，然后闭眼，依次按压，练习时间6 秒钟（图2－2）。

②双食指按压眉上皮肤，同时抬眉，练习6 秒钟（图2－3）。



图2－2

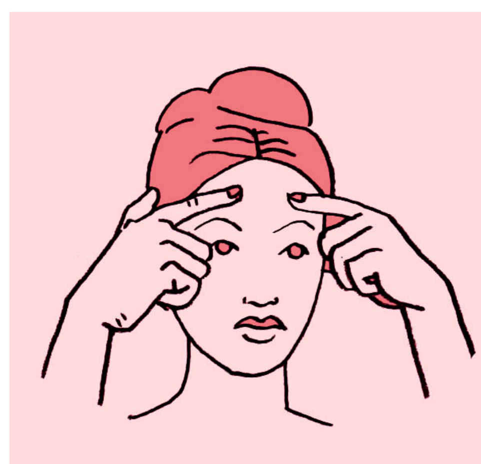


图2－3

③努嘴，想像在吹蒲公英，然后松弛，口微张，并绷紧双唇，练习6 秒钟（图2－4）。

④头后仰，下唇包住上唇，绷紧6 秒钟，然后松弛（图2－5）。

26

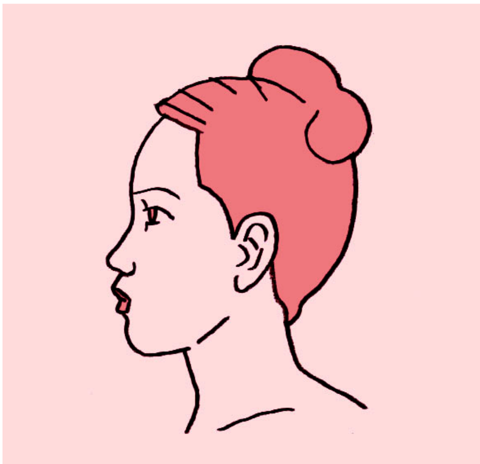


图2-4



图2-5

⑤手指按压颧骨，先微闭双眼，然后使劲闭眼，练习6秒钟（图2-6）。

⑥双手指按压眉外侧下缘，同时紧闭双眼，6秒钟后松弛（图2-7）。



图2-6

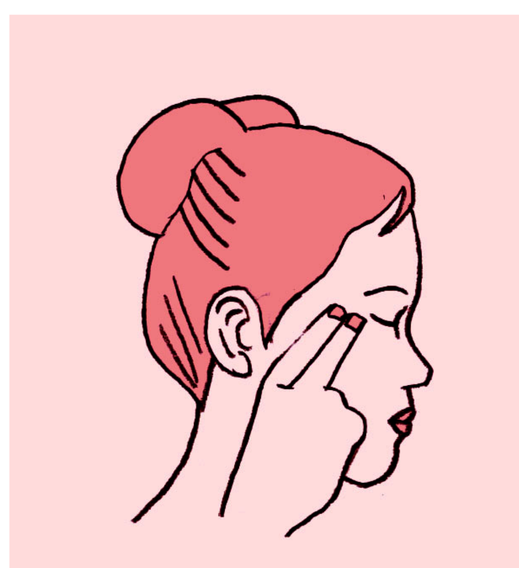


图2-7

27

⑦绷紧面颊肌肉，尽力向上抬高嘴角，然后垂下，反复练习，每次6 秒钟。

⑧小鱼际按压耳前2 厘米处，同时鼓气，然后松弛并微笑。

⑨头后仰，紧绷下颌，牙齿紧咬，然后用手拍颌部、颈部，各用6 秒钟。

⑩用擦热的手掌盖住眼睛，30 秒钟。

头面部美容按摩

按摩可促进面部的血液循环，改善皮肤及其组织结构的营养，提高皮脂腺的分泌量，还能使皮肤变得光滑而富有弹性。因此，按摩对面部美容具有确切的疗效。

其具体的操作手法有点、按、压、推、摩、抹、揉、捏等。

1. 推抹法

仰卧，施术者立其头前方，用双手拇指按在睛明穴上，顺鼻梁直下推抹迎香穴，重复操作10～15 次(图2 - 8)；最后按印堂10 秒钟。手法应轻而柔和，切忌用力过大。

此手法可补气、提神、明目。



图2 - 8

28

2. 点按足三里穴

两手拇指分别点按左右腿足三里穴，向上送力，用时约1 分钟（图2 - 9）。此法可使面部发热，表皮充血，皮温增高。可促进面部新陈代谢，使黑斑变红、变浅，面部充满活力。



图2 - 9

3. 切捏额部五道线

第一道线：从印堂至神庭，两拇指一前一后同时切捏（图2 - 10）。

第二、三道线：用两拇指从两眉骨上缘的鱼腰开始，经阳白切捏至头维。

第四、五道线：用食、中、无名指由两眼角的瞳子髎开始，经丝竹空、太阳切捏至率谷。每道线都

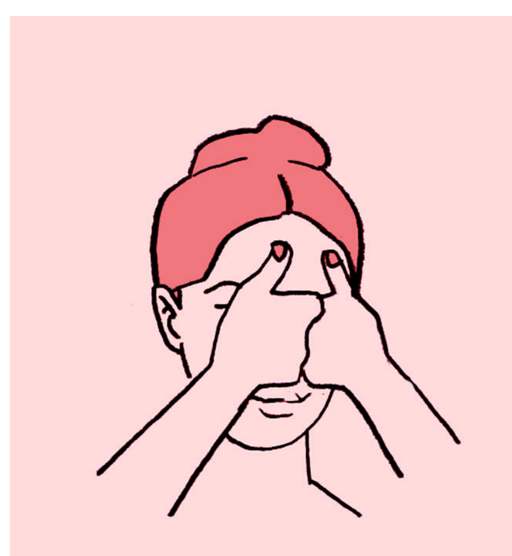


图2 - 10

29

要捏3～5 次。

4. 直推法

施术者立于患者一侧，用右手食、中、无名指指腹按在前额发际线上，向头顶直推，至脑后处为止，反复直推3～5 次（图2-11）。

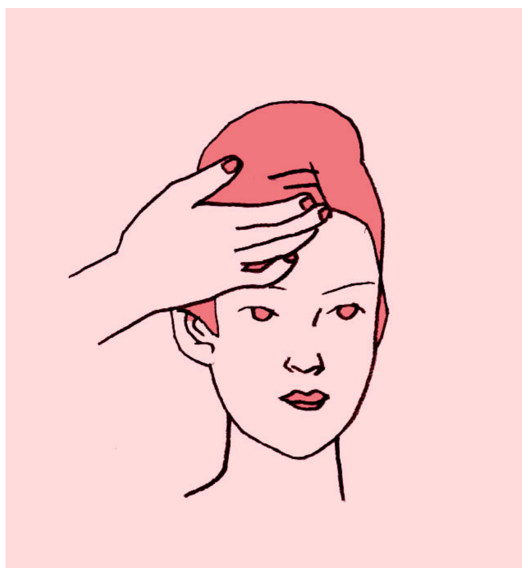


图2-11

5. 面部皱纹的防止和消除

（1） 额部

两手食、中指并拢，按于两眉之间，手指向上，向上推摩额部约10 次。然后两手食、中指按于额部中央，向两侧做小圆形的按揉，至太阳穴时轻轻按压一下，再还原至额部中央，来回操作为1 次，共做5 次（图2-12）。

30



图2－12

（2） **眼部**

①两手食指按揉攒竹穴10次后，食指仍按住攒竹穴，向上、向下各按压10次（图2－13）。

②两手食指按在丝竹空穴，闭上眼睛，两手手指同时按揉10次后，仍按住此穴，向外上方按压，直至眼睛倾斜，随后放松，作为1次，重复10次（图2－14）。

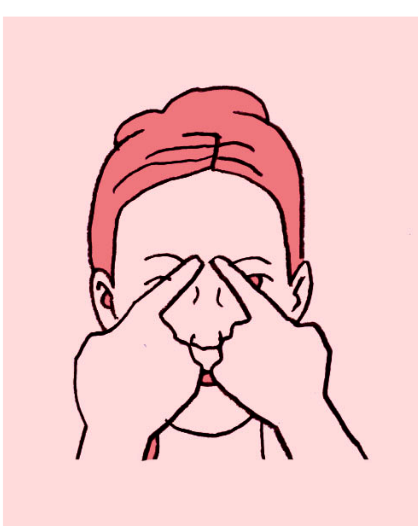


图2－13

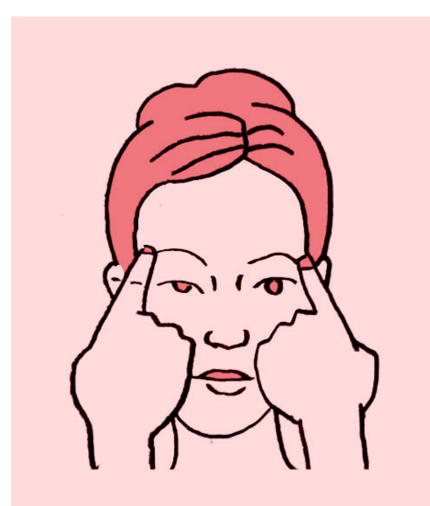


图2－14

31

③两手食指按揉太阳穴10 次，在按揉到外上方时，向外上方轻轻地按压(图2-15)。

④两手食指按四白穴10 次(图2-16)。

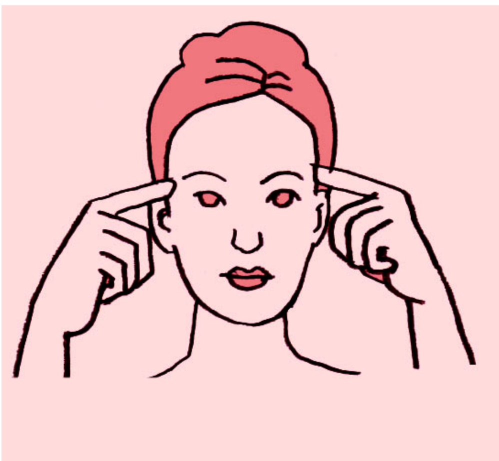


图2-15

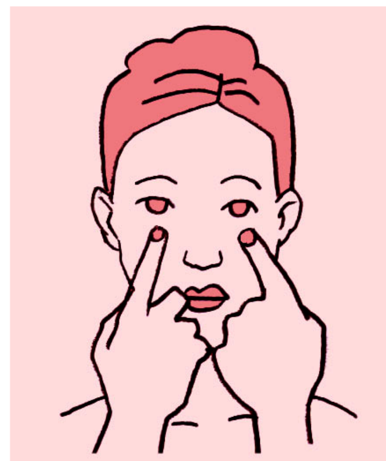


图2-16

⑤两手握拳，以食指第一指间关节的骨突面分刮上、下眼眶各10 次(图2-17)。

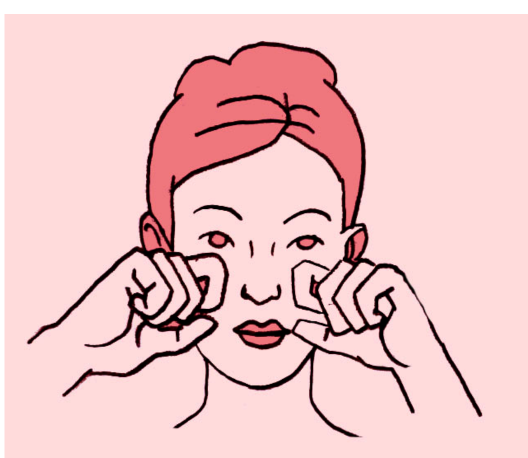


图2-17

(3) 面部

32

轻柔并有规律地摩面。

(4)　鼻部

两手食指从同侧内眦开始，沿鼻旁向下做小圆形按揉至迎香穴，共做5 次(图2 - 18) 。

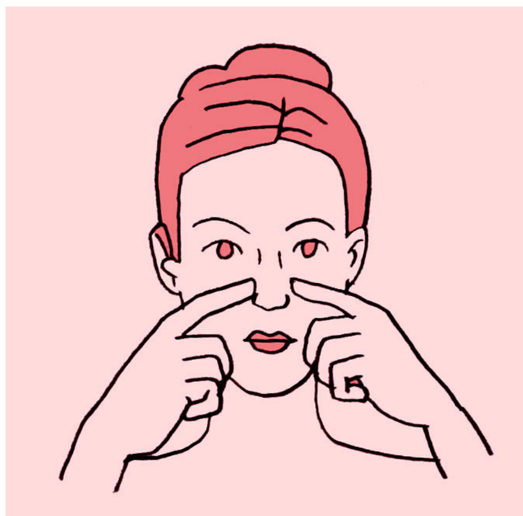


图2 - 18

(5)　唇周

两唇紧闭成一直线，两手食指在嘴唇周围做小圆形按揉5 次(图2 - 19) 。

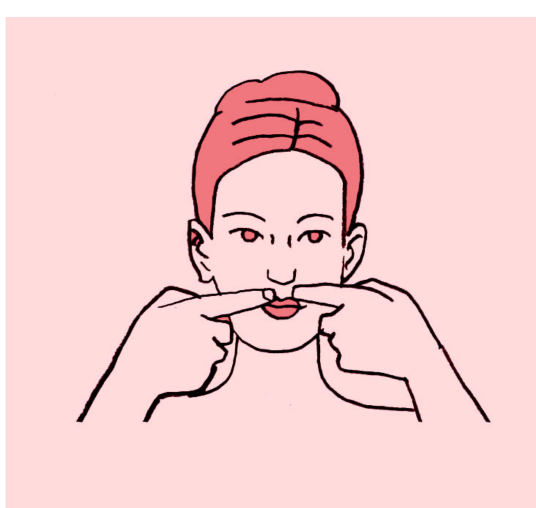


图2 - 19

33

（6） 颏部

两手食、中指并拢，置于下颏尖部，然后向两侧分抹10 次（图2 - 20）。

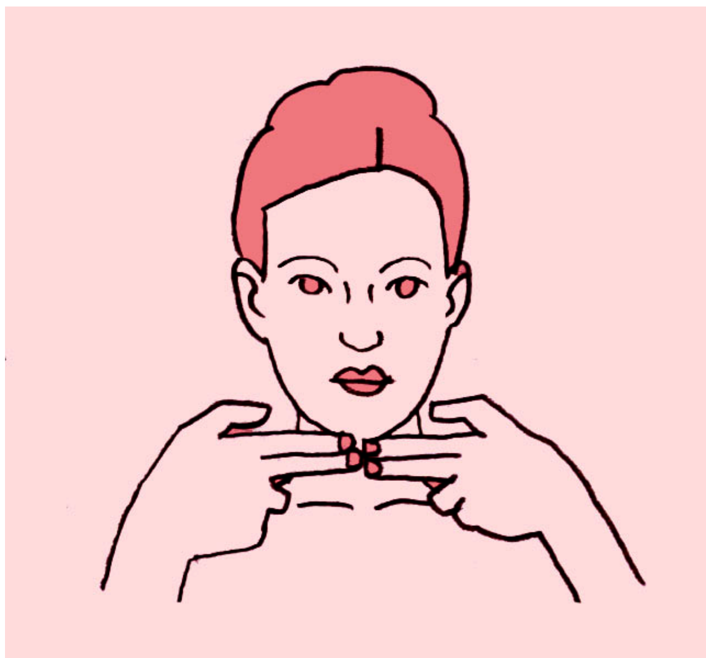


图2 - 20

（7） 颈部

牙齿微闭，头向后仰，两手四指并拢，交叉置于对侧颈部，从颈部下方向外上方（耳后部）做圆形按揉10 次，左右交替进行（图2 - 21）。

最后，两手四指并拢，按照额部、眼周、鼻旁、面部、颈部的顺序，依次拍打整个面部和颈部皮肤2～3 分钟。

34



图2－21

6. 眼部健美按摩

①闭目，两手掌心相互擦至发热，然后双手掌心轻摩上下眼眶部位，以微热感为宜。反复操作3～5次。

②用双手食指中节沿上、下眼眶分推20～30次。

③用双手中指揉双侧外眼角及下眼睑各1分钟。

④用中指指面轻擦上下眼睑各1分钟。

⑤点按睛明、攒竹、承泣、四白穴各1分钟。

⑥做“怒目”(即使劲瞪眼)动作片刻。

⑦双眼球做环绕动作，上视、下视、左视、右视各10～20次。

7. 消除“双下巴”

①闭齿、抬头，两手食指和中指从下巴尖部开始，向两侧做圆形按揉，直至耳后部，然后再按揉回到下巴尖部，来回操作为1次，

35

共做5 次。

②闭齿、抬头，用一手的拇指和食、中指两指揉捏下巴的肥大部分，同时转动下巴和颈部，共揉捏10 次。

③闭齿、抬头，两手大鱼际置于同侧颊车穴，同时向耳后方向按压10 次。

④一手大鱼际置于下巴的肥大部分，向上推按10 次（图2－22）。

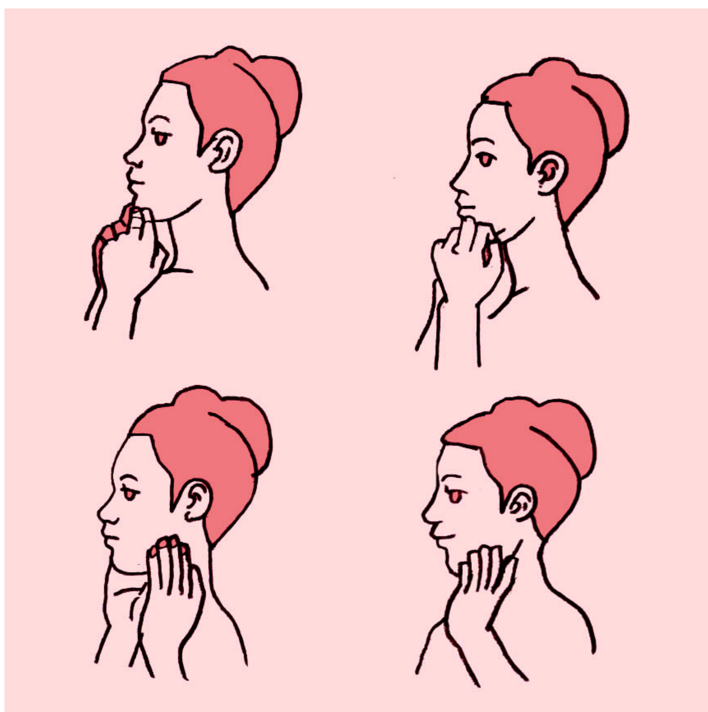


图2－22

8. 拥有一头秀发

①按揉头发：两手指从额头发际开始，沿头部正中按揉头皮至枕后发际，然后按上法按头顶两侧头发至整个头部，时间约2～3 分钟，按揉头皮时要有重胀感（图2－23）。

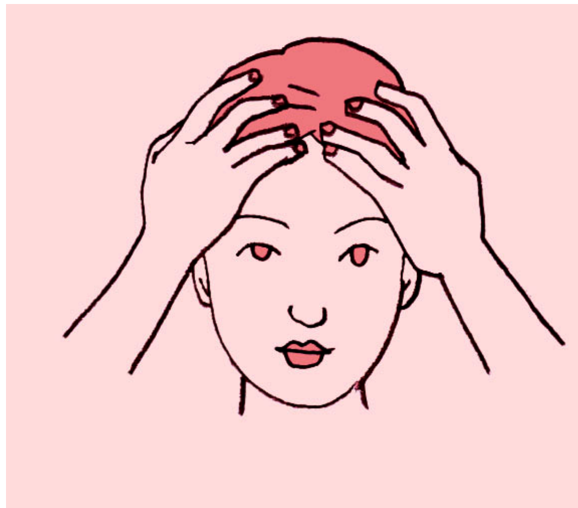


图2 - 23

②按揉百会穴、风池穴、天柱穴各10 次 (图2 - 24) 。

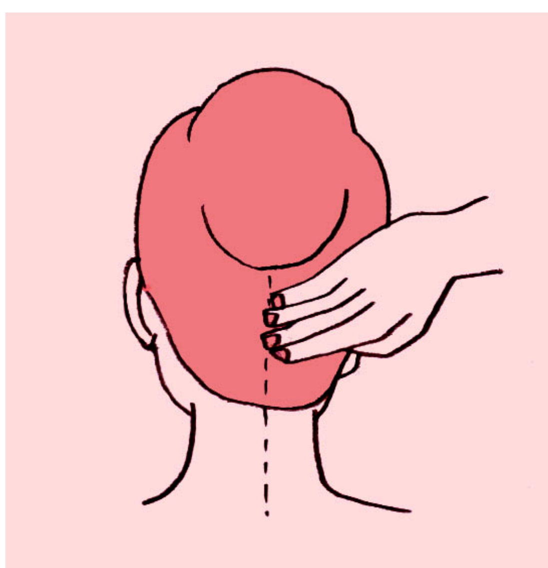


图2 - 24

③提拉头发: 两手抓满头发, 使其不要滑脱, 轻轻用力向上提拉, 直至全部头发都提拉一遍。(图2 - 25)

37

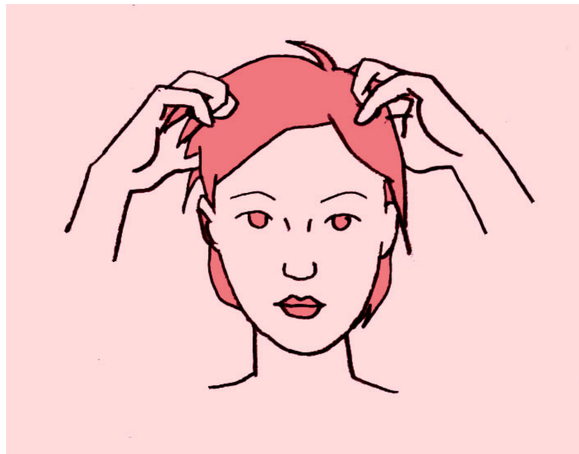


图2－25

④干洗头：两手手指擦揉头皮，如洗发状，直到整个头部，时间2～3分钟（图2－26）。

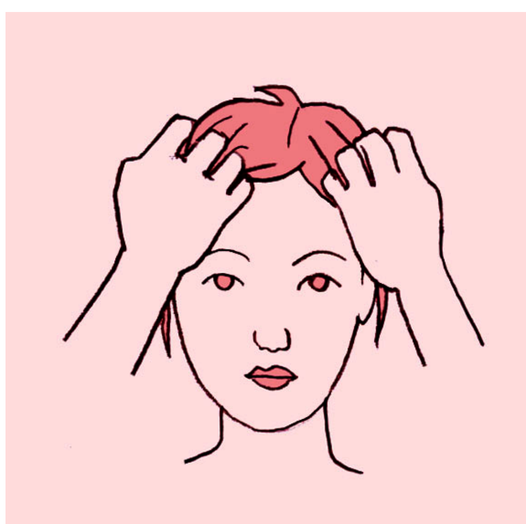


图2－26

⑤双手四指并拢，拍打整个头皮1～2分钟（图2－27）。

按揉头皮时力量要均匀柔和，提拉头发时切忌过度用力，以免头发大量脱落。平时还应注意营养，多吃新鲜水果和蔬菜，防止暴晒和风吹，保持乐观的情绪。

38

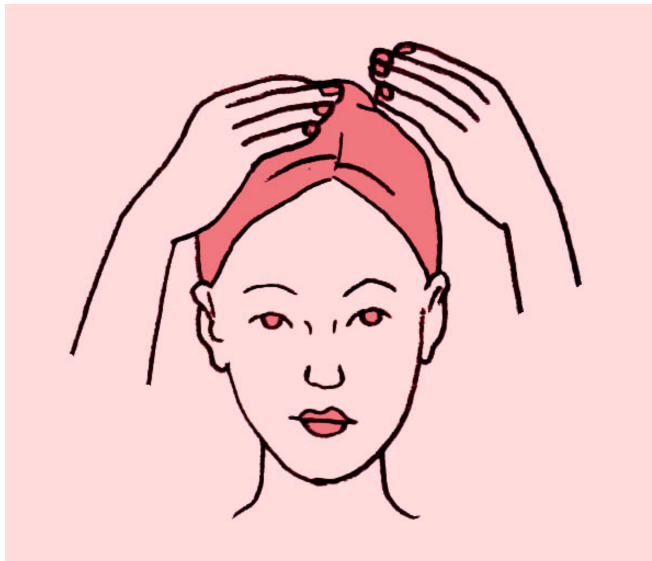


图2 - 27

面部消斑按摩

除皱消斑按摩法的原理是：调节激素分泌及局部皮肤供血，改善肝、肾功能，以清除面部的雀斑、黄褐斑及皱纹。

雀斑是黑色或茶褐色的色素沉着的污点，可能是肝脏功能退化或肾脏功能失调所致，如果不做根本治疗，雀斑是永远不会去掉的。此手法可以由他人操作，也可由自己操作。

1. 妊娠雀斑

和妊娠有关的雀斑，在妊娠中或产后易出现。雀斑为茶褐色，轮廓清楚，多数是左右对称。

①按擦膀胱经足跟外侧，由上而下刺激5 次。

39

②用拇指按压足小趾甲处束骨穴，每秒按1 次，共按5 次。

③在背、腰中线部位，由上而下做经线刺激5 次，再以脊柱为中线，左右分别向外用手掌或毛刷刺激10 次以上。

2. 肝功能减退产生的雀斑

因肝功能减退产生的雀斑，以肥胖的人较多，是轮廓分界非常清楚的一种茶褐色雀斑，多数左右对称出现。

①沿着足部肝经线，由下而上地按擦，用手掌或毛刷柔和地做局部刺激5 次以上。

②用拇指刺激双膝内侧的血海穴，每秒按压1 次，共按压5 次以上。

③左右肓骨之间由上而下做经线刺激5 次。然后，从经线向外侧做局部刺激10 次以上。

④用食指、中指、无名指的指腹部，沿面部先从下颏开始到双口角→双鼻侧→双眼球→额部→颊侧，周而复始地沿经线按擦5 次以上。

⑤右手做甩手运动，首先放松肩部，然后做甩手运动。甩手反弹向上时，右腕侧经下颏弹向左肩上部，然后再甩手向后，反复操作10 次。

⑥弯曲右手肘在腰胁处，手向肩操作为基本动作，平衡地向后滑退，做10 次运动。

3. 瘙痒引起的雀斑

痒感引起的雀斑，以瘦人较多，这种雀斑无明显界限，多为茶褐色，由口周向外侧生长或者由外轮廓向脸内侧生长，还有些人由整个面部扩展至颈部，是一种顽固的皮肤病。主要由于肾上腺代谢

40

功能失调所致。

①沿足肾经，用手掌或毛刷由上而下做轻微的局部刺激10 次。

②用拇指指腹按压三阴交穴10 次。

③由肩骨之间起至腰部之间的脊背中线，由上而下做经线刺激10 次。然后左、右双侧向外侧做局部刺激10 次以上。

4. 青春期雀斑

在青春时期前后发生的雀斑，多见于未完全发育成熟的女青年。

①按擦膀胱经，由上而下做刺激5 次。

②由双大腿内侧向双脚跟部，用毛刷刺激10 次。无毛刷时可用硬布代替。

面部蒸汽按摩

面部蒸汽按摩美容术有清洁面部皮肤、增加面部肤色的红活润、消除皱纹等多种美容作用。由于面部蒸汽按摩的美容效果十分显著，所以面部美容时的洗脸将被面部蒸汽“浴”所代替。

具体方法是:

①用水壶或更现代化的装置，制取温度为38 ～45 ℃的水蒸气。温度不宜太高，以免造成烫伤，亦不宜太低，温度低效果则不好。

②将温热的蒸汽通过可以放走气体的面罩，熏头部，以使接受熏蒸者感到温暖、舒适；或者有类似“羞涩感”的感受为妙。

③将按摩者的手用同样的蒸汽温暖和湿润。

④在进行面部蒸汽熏的同时，用蒸汽温暖过的手对被按摩者施

41

行面部按摩。

⑤按摩的手法和方式与传统的按摩术相同，但要避免按压过重。

⑥按摩完毕，拿掉面罩，用柔软的干毛巾擦净面部即可。

此法不仅能美容，而且还可以给接受按摩者以很大的心理享受；同时对面部的炎症和某些病变，尤是对急慢性鼻炎、副鼻窦炎、结膜炎、睑腺炎、面肿等具有明显的疗效。

牙齿的保健按摩

牙齿的保健按摩可以坚固牙齿，预防牙病的发生，也可用于牙齿松动、牙龈萎缩、牙龈出血、牙痛等症的治疗。

①叩齿，每晚睡前及晨起时，上牙与下牙连续叩击30 次。先轻轻叩击，然后逐渐加大力量和增加叩击次数。每天的操做可不局限于早晚，其余时间也可随时操作（图2－28）。

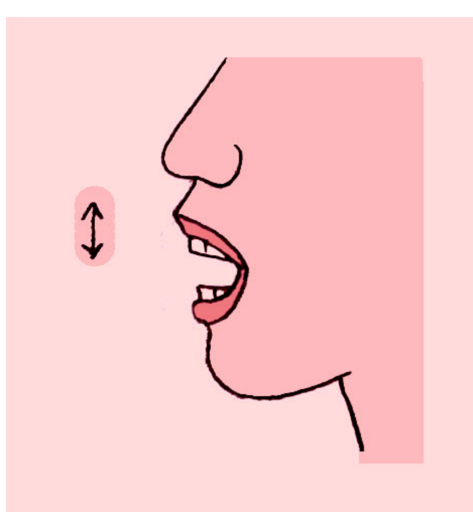


图2－28

42

②用两拇指分别按揉其两侧的颊车、下关穴（图2－29）。力量要适度，以有轻微的酸胀感为宜，每穴操作约1分钟。

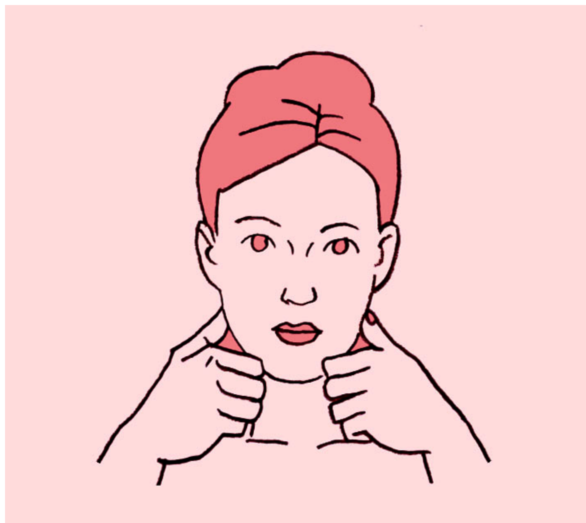


图2－29

③将食、中、无名指并拢，缓慢摩揉口唇四周（相当于牙龈的位置），力量不宜太重，围绕四周摩揉5～10遍。

④用拇指和食指在合谷穴施行拿法，以轻微酸胀为度，时间约1分钟。一侧完毕再进行另一侧。

⑤俯卧，手掌用力横擦腰部，以发热并感热量渗透为佳。擦毕及时用衣物遮盖局部以保温。

祛除青春痘的按摩

青春痘又名痤疮，痤疮多发生于油性皮肤的人，是一种皮肤疾病。正常人皮脂通过皮脂腺孔被排出体外，一旦孔道被堵塞，阻碍了皮脂代谢，细菌便十分活跃，从而产生炎症。如果排出正常，即

43

使皮脂分泌旺盛，也不易产生痤疮。青年人多为内分泌功能失调所致。

1. 因肠胃功能失调所致的痤疮

①沿足部胃经由上而下做经线刺激10 次。

②用手指从腕至指端手大肠经、三焦经和小肠经做经线刺激5 次。用毛刷垂直刷腕外侧5 次。

③由上而下在背部、腰部经线刺激5 次，再由经线左右向外侧局部刺激10 次。

2. 青春期痤疮

这些患者多是肤色黯黑粗糙、身材瘦而声带粗的男性型女性。这些患者在雄性激素分泌亢进的青春期内，会产生上述情况。另外，还有因情绪受刺激而引起机体分泌激素异常而产生过多雄性激素，也会出现上述现象。

(1) 在足肾经由下而上柔和地做局部刺激10 次以上。

(2) 在膀胱经由上而下用手掌或毛刷做经线刺激5 次。

3. 指压按摩合谷穴、神门穴、大陵穴

患者自己的一侧手拇指指尖压迫另一侧手的合谷穴约1 分钟(图2 - 30)，改用指腹沿顺时针方向旋转按摩36 次，逆时针方向旋转按摩36 次，再以同样的手法指压、按摩神门穴与大陵穴。也可用锐物(如牙签、大头针) 刺激合谷穴、神门穴及大陵穴，直到局部穴位发红，以不损伤皮肤为准则。坚持下去可收奇效。

44



图2 - 30

4. **按摩颜面皮肤**

患者自己将食、中、无名指三指并拢，按摩额头。先从左往右，再从右往左，反复数十次；再由上而下、由下而上地按摩两侧面颊部数十次；再按摩颧部周围皮肤。边按摩边搓揉，按摩是上下、左右推拿皮肤，搓揉是在按摩时三指划圈或弧形搓揉，用力要由轻到重、均匀柔和。此法能促进局部血液循环，促进新陈代谢，从而增强皮肤的弹性，减少皮肤松弛，增强皮肤活力。

应少吃含脂肪、糖类高的食物和刺激性食物，保持面部清洁，避免用油性化妆品和服用溴化物、皮质类固醇激素，避免用手挤压痤疮。多吃含锌食物，如牡蛎、鲱鱼、肉、肝、蛋、粗粮、萝卜、马铃薯、燕麦，也可长期服食紫苏麻仁粥。

45

瓜果汁美容按摩

科学研究证明，绝大多数新鲜水果和蔬菜如苹果、橘子、桃子、梨子、萝卜、黄瓜、西瓜、甜瓜等新鲜瓜果的汁液中，含有多种可以营养肌肤的营养成分，如多种维生素、矿物质，以及一些蛋白质、氨基酸，这些成分可以直接渗入皮肤。此外，瓜果汁中的生长素可以使皮肤柔嫩，并给干燥的皮肤提供水分；而且瓜果汁有着与皮肤相适应的渗透压和少量脂肪……构成了一种天然美容配方，用其涂擦面部并配合按摩，其效果非常好。具体操作方法是：

①取新鲜而未熟透的瓜果，常用的是苹果、梨、西瓜皮、黄瓜、萝卜等，洗净，将其对半切开或切成1/3～1/4块，然后将有果肉、果汁的一面用于美容按摩。

②对洗净的肌肤，用带有汁液的瓜果肉质的一面紧贴皮肤，然后稍微加压使之在皮肤上摩擦、滑动。摩擦、滑动的方向，一般是顺着皮肤纹理的走向。

③当所用的瓜果破碎、汁液干燥或被污染成深褐色时，应弃去另换一块，按以上方法继续按摩，一般用一两块瓜果片就可将面部擦拭干净。按摩30分钟左右，就会使面部皮肤变得光滑、红润、细嫩。

用瓜果按摩皮肤之后，如没有存留碎末不必再用肥皂水清洗，以让瓜果汁存于皮表继续发挥营养美容的作用。

46

紧张性头痛的按摩

紧张性头痛也称肌肉收缩性头痛，是由于各种精神上的和身体上的压力，使额头和太阳穴、颈部肌肉，发生持续性的收缩，整个头好像被箍住般地痛起来，颈部和肩膀也会有僵硬与压痛感。

患者在休假或轻松的时候，不会发生疼痛症状。慢慢地洗澡便会觉得很舒服。因此，患者应尽量避免情绪紧张，对事情不要过于认真，也不要让自己闷闷不乐。

紧张性头痛的按摩方法如下:

①如果颈部到肩膀之间有压痛点或僵硬处，就按摩这些部位的穴位。

②每个人的穴位位置多少有些差异，故在指压之前，要先确认穴位附近的压痛点。指压肩井穴时，让患者跪坐，治疗者站在其背后，双手拇指按在患者两边肩膀，手臂伸直，以身体重量加压。后颈部的僵硬，一定要仔细按摩使之消失；胸锁乳突肌，则以拇指、食指夹住揉按，直到僵硬消除。

③自我治疗的时候，可利用牙签刺激法，以疼痛僵硬处为刺激中心，将10～15 根牙签用橡皮筋绑成一束使用。

高血压引起头痛的按摩

血压增高，使脑部血液增加，脑压升高，整个头部（尤其是头

47

部深处）会感到沉闷、疼痛，同时产生肩膀僵硬、目眩、悸动、血气上升等伴随症状。

血压虽因年龄而有若干变化，但“高血压”的标准一般是指高压高于140毫米汞柱，低压高于90毫米汞柱。经过医生诊断的高血压患者症状轻微时可利用下列方法按摩。患者平时不要摄入太多盐分，并随时注意气温变化。

高血压引起头痛的按摩方法如下：

①主要按摩人迎、天柱、风池、肩井等穴位。

②人迎穴的位置在喉结旁可感觉到脉动的地方，每个人都会有若干差异，要选择脉动最强的部位。将下颏抬高，食指按在人迎穴上微微用力地压，从1数到3就很快地放手，如此重复2～3次（图2-31）。

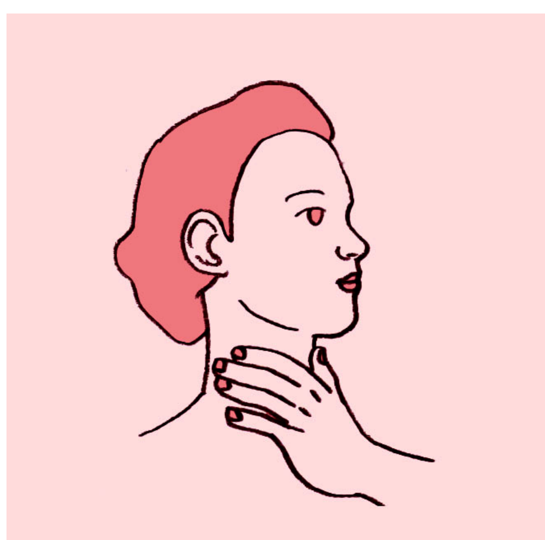


图2-31

③用一手的拇指支撑额头，另一手的拇指指压后头部穴位，全身放松，以适当压力将僵硬揉到消失为止。然后用指尖从胸锁乳突肌顺着颈部肌肉揉过去。肩膀的僵硬则要利用食指、中指、无名指，稍微用力压按，使僵硬消失。

48

三叉神经痛引起头痛的按摩

脸部侧面好像有针刺般或触电般的剧痛，而且是阵发性的，这就是三叉神经痛引起的头痛。与其称之为头痛，还不如说是“脸痛”。在冷风吹时，用冰水洗脸时，打喷嚏、吃东西或兴奋时，突然发生抽痛的情形，正是突发性三叉神经痛的症状。

三叉神经分布在脸部左右，第一支是眼神经，第二支是上颚神经，第三支是下颚神经，所以能从疼痛部位判断应治疗的部位。此种头痛的按摩方法如下:

①要先把手部温热后再做。先确定疼痛的部位，然后沿着神经的方向压揉。自己指压时，以中指指腹为主加压穴位，脸部两侧同时指压，稍微用力，应慢慢压，5～6 秒后突然放开手，如此重复做 4～5 次。自己揉捻时，用拇指以外的四指轻轻抚摸整个脸部，接着以疼痛的部位（穴位）为压揉中心。

②把热袋按在疼痛的一侧和头后部，如能再并用指压等方法会更有效果。

颈部异常引起头痛的按摩

颈椎，扮演着支撑头部的重要角色，假如由于交通事故、姿势不好或老化等而使颈椎变形的话，就会成为引起头痛的原因。

车祸中颈部的肌肉与韧带在车祸冲击时受伤断裂，除了后颈部

49

的疼痛之外，还有头痛、头重、头顶部痛，有时会伴随目眩或恶心。此种头痛的按摩方法如下：

①用蒸热的毛巾、热水袋等加热颈部，以舒适的温度热敷5～10 分钟，敷好后把颈部的水擦干（图2－32）。

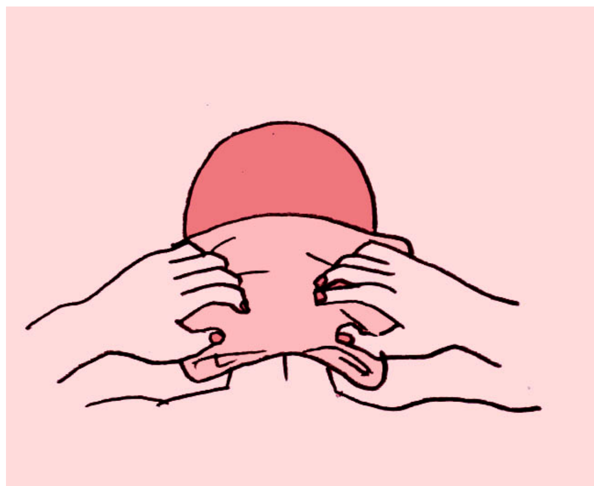


图2－32

②治疗者在患者的背后，把双拇指按在左右肩井穴，以舒适的力量慢慢加压，从1 数到10 之后再放手（图2－33）。

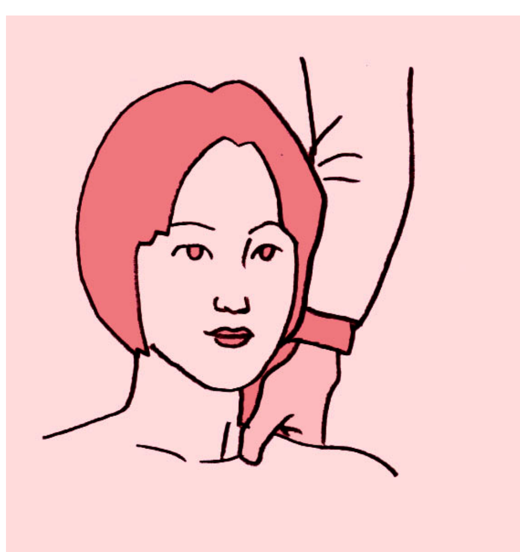


图2－33

50

③天柱以下的颈部疼痛，也以同样的要领指压。用一手支撑额头，另一手拇指与食指夹住风池穴位按揉也很有效（图2－34）。肩部的肩井穴以体重加压，会因为血液流通获得改善而有轻松的感受。

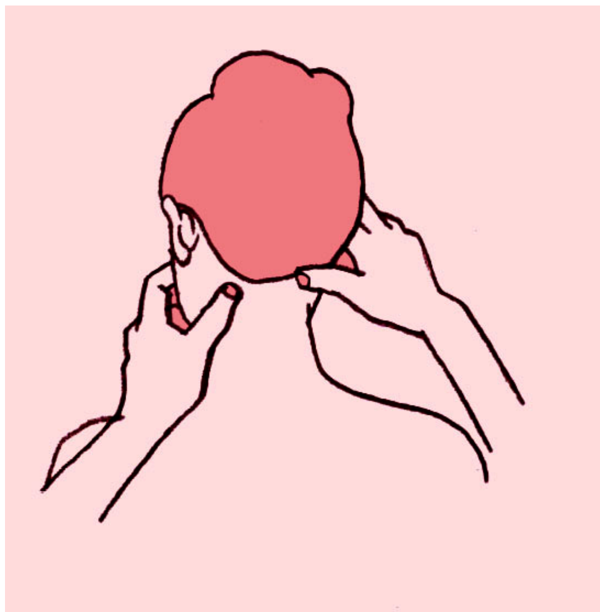


图2－34

④俯卧，分别用拇指和手掌，在脊柱两侧（以病侧为主）做揉推法，由下向上稍用力操作3～5遍。然后用拇指分推背部，双掌分推腰部，再用一手按压背心，另一手扳起患肩，对抗用力扳动3下，最后拿肩井治疗。

感冒、流行性感冒引起头痛的按摩

感冒通常指一般性的感冒和流行性感冒两种。它们都没有特效药，所以只好用对症疗法来减轻病情。

51

治疗的要领

①首先要安静而充分地休养。尤其是下半身容易发冷，故需要全身保暖。

②可用吹风机，对背部大椎穴到风门穴的肩胛骨上端加热。为避免患者被灼伤，加热到皮肤表面发红时就停止。体质虚弱的人，热度不要太强。

③在感冒的初期，有些人会感觉大腿或脚尖等部位特别的冷，这些部位要好好地保温加热。

④头痛时因为头部充血，所以要按照头寒脚热的原理，在临睡前做足浴，这样感觉会比较舒服。足浴后要擦干，立刻保温。

偏头痛的按摩

偏头痛是一种血管性头痛，是由于血液循环不良产生的淤血所引起的。如果没有伴随其他的症状，可利用穴位按摩来消除疼痛。

其按摩方法如下:

①大多数的偏头痛，发生在如图2－35 所示穴位的位置。要确定疼痛的部位，可先用指尖压压看。

52

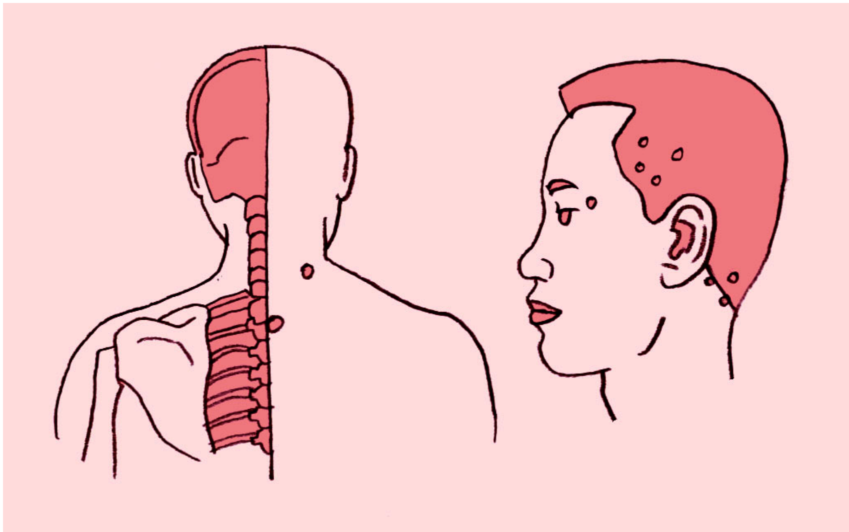


图2－35

②头部一侧发生抽痛，多是因为颈部后侧“天柱”以下的部位僵硬之故。施术者找到僵硬处之后，一手支撑患者前头部，以另一手的拇指或食指指腹指压，以便使僵硬感消失，血液循环流畅，头痛症状自然解除。如果还有疼痛的地方，就以确认好的穴位为中心，把中指重叠在食指上，用力地压与揉，疼痛会逐渐地消失（图2－36）。

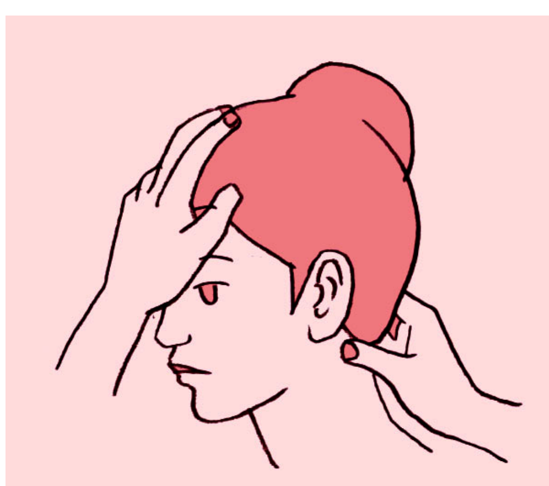


图2－36

53

③利用吹风机的冷热风刺激疼痛部位的穴位。先对颈部“天柱”、“风池”轮流吹送热风和冷风，这时后头部扩张的血管会收缩使疼痛消失。接着，也以热风和冷风交互刺激侧头部，但最后要以冷风结束（图2－37）。

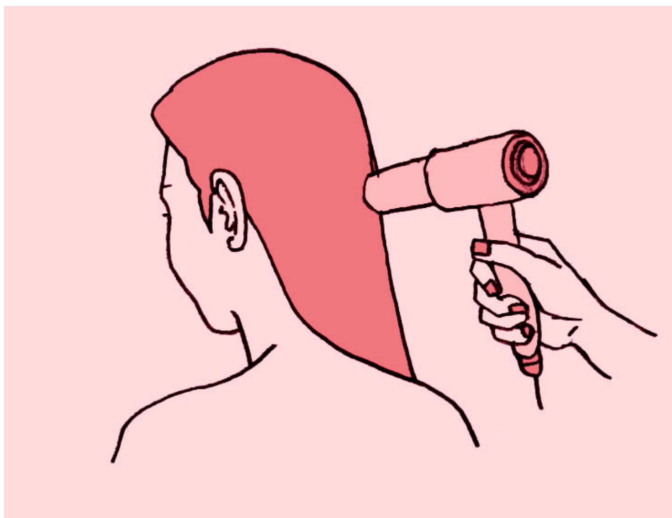


图2－37

整个头部疼痛的按摩

有时整个头部都感觉不适，甚至会感觉头重脚轻。这种情形除了由感冒引发之外，疲劳及气候发生变化、精神上有压力时也会发生。指压与揉捻对于精神上的压力、疲劳、气候变化等有关的头痛及头重特别有效。

1. 有效的穴位

重要的穴位有百会、太阳、悬厘、天柱、风池等。

54

①百会——当整个头部都有重而痛的感觉，或是头内部中央有刺痛时。

②太阳——当有太阳穴痛或眼疾造成的头痛时。

③悬厘——当有偏头痛或热性疾病与高血压时。

④天柱——当有头后部疼痛、失眠时。此穴与头后部的血管有密切关系。

⑤其他——可以利用风池、头维、率谷、完骨、肩井等穴位配合。

2. 指压和揉捻混合使用

①以食指、中指、无名指，从头顶中央，向正下方轻轻地压揉百会、太阳、悬厘穴，以食指，中指压揉天柱、风池穴。

②柔和地揉抚整个头部，要一边探寻头部的压痛点，一边继续揉捻（图2－38）。

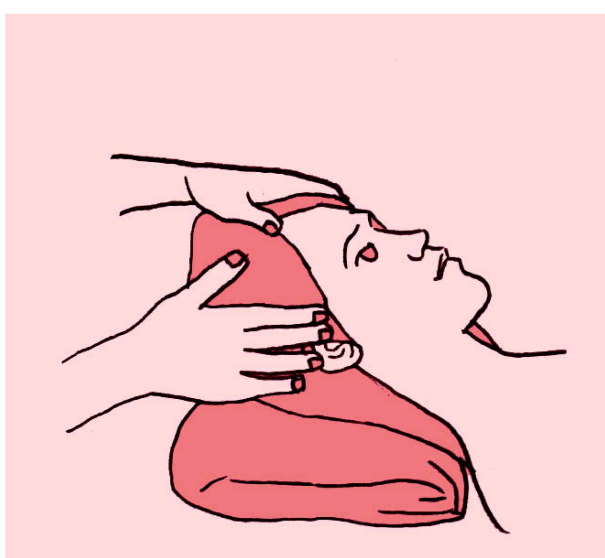


图2－38

55

头前部疼痛的按摩

头前部疼痛，由热性疾病引起的情形较多。有些人在开完会后，用拍打前头部来消除疲劳，这也是一个有效的方法。

1. 有效的穴位

以百会为中心，按正中线上的穴位，如此来确认疼痛的部位，再决定运用的穴位，如百会、阳白、囟会、前顶、后顶、头维、太阳等（图2－39）。

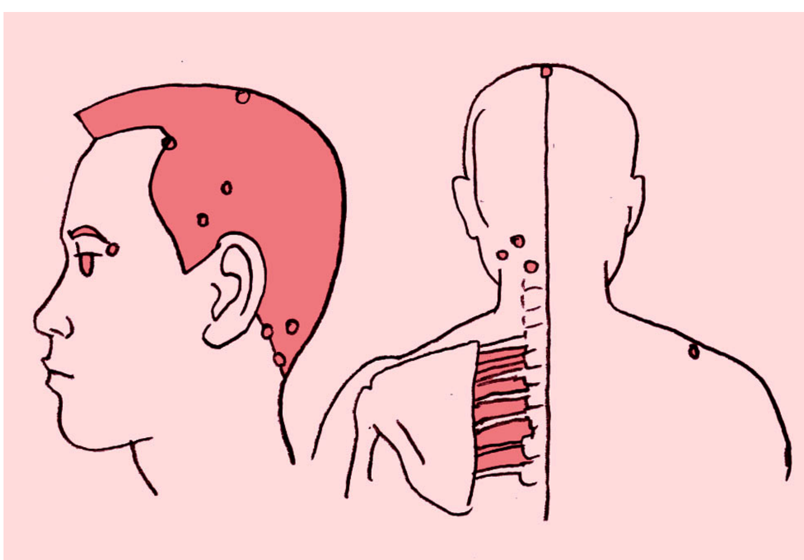


图2－39

2. 指压和揉捻的方法

(1) 头部穴位的指压法

56

用食指和中指轻按正中线上的穴位（图2－40），如此来确认疼痛的部位，然后再以两手的食指指压疼痛的部位，不要用太强的刺激，要慢慢地增加压力，压4～5 秒后再逐渐放松，如此重复做2～3 次。

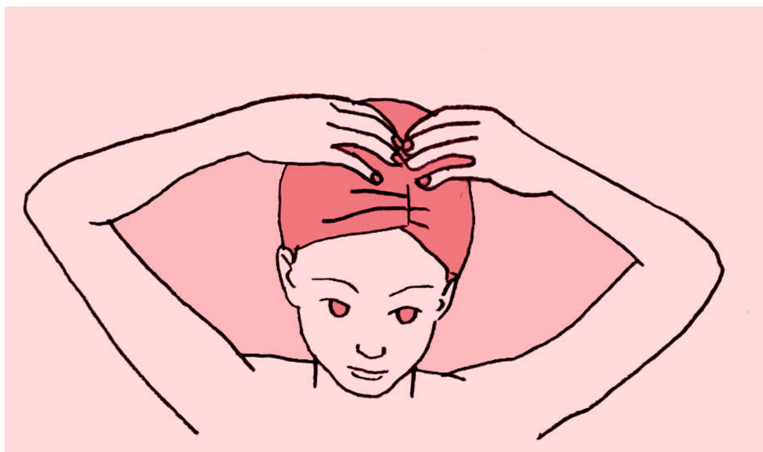


图2－40

阳白等前述的穴位，同样也用两手的食指来压，就是把中指重叠在食指上，微微用力指压，10 秒之后再慢慢放松，重复做2～3 次。

（2） 手脚穴位的指压

把手臂弯曲约90°，以另一手拇指指尖压曲池、小腿部的足三里，将膝盖弯曲成90°，再把中指重叠在食指上，用力指压，4～5 秒后再放松，重复2～3 次。

头后部疼痛的按摩

从头后部到颈部、肩膀的疼痛或僵硬，主要是由于血液循环不

57

良的缘故，如果是头后神经痛的话，头后部会有刺痛。

1. 有效的穴位

有效的穴位主要位于头后部、颈部与肩部（图2-41）。最好能先用指尖揉颈部两侧的风府、天柱、风池、完骨、肩井等穴。

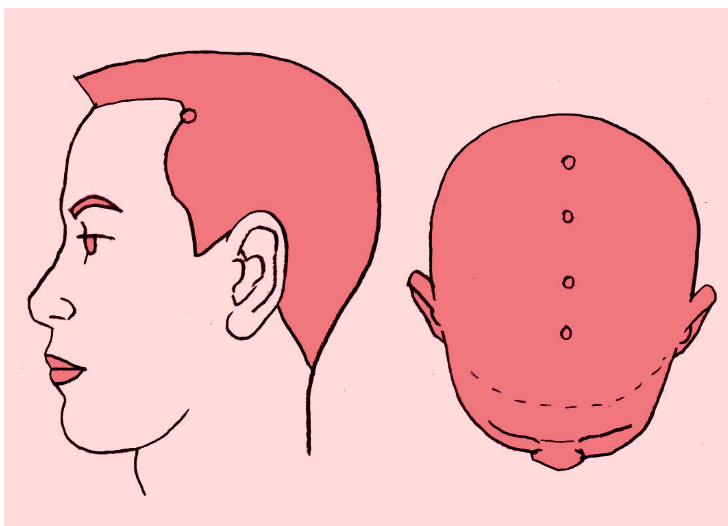


图2-41

2. 指压和揉捻的方法

（1）后头部的指压方法

指压风府时，患者保持坐姿，施术者以一手支撑患者的额头，以另一手的拇指用力压，从1数到10再放开（图2-42）。风池也用同样的要领来指压，也要用力，要做2～3次。

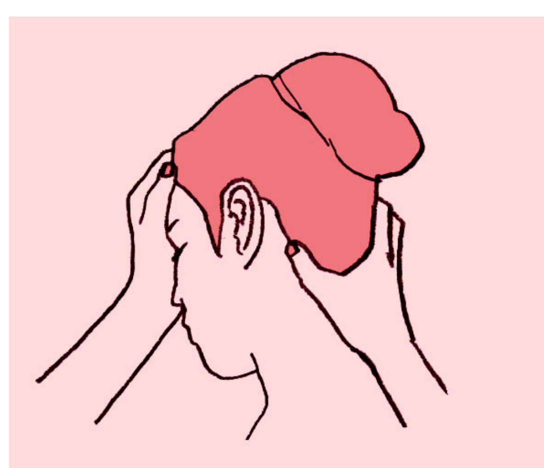


图2-42

（2）颈部的揉法

58

一手支撑头部，另一手的拇指、食指，好像夹住颈部似的，从上往下揉（图2-43）。

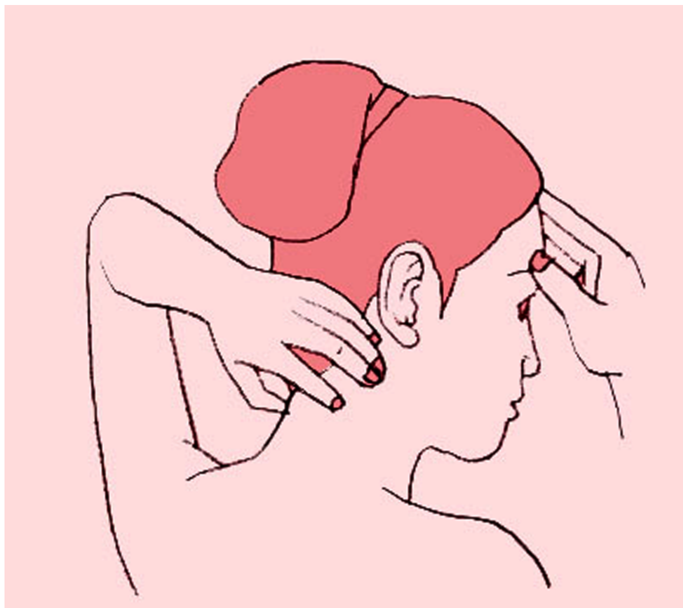


图2-43

揉肩膀时，施术者要站在患者后侧，双手的拇指放在肩井上，要加上身体的重量压下，也是要从1数到10就放开，此动作要重复4～5次。

失眠的按摩

失眠是指经常不能获得正常的睡眠。轻者入睡困难，或睡而不酣，时眠时醒，醒后不能再入睡；严重者则可能彻夜不眠。本病有时伴有头痛、头晕、心悸、健忘等症，多由于精神过度紧张、忧虑、暴怒及年老体虚所致。有脑部疾患者（如外伤、脑血管意外等）也会有不同程度的失眠。

59

失眠的按摩方法如下:

①仰卧闭眼，施术者坐于患者头顶上方，先用两拇指指腹分别按揉两侧眉中的鱼腰穴，约1 分钟。然后从鱼腰穴垂直推入发际，反复推30 次。再用一个拇指如法从印堂推至头顶百会穴，反复30 次。

②仰卧，用“8”字揉法在其两眼眶轻缓而连贯地操作20 遍。

③仰卧，施术者坐于患者头顶上方，用两手大鱼际分别在其两太阳穴做轻柔的揉动，时间约1 分钟，以患者感觉舒适为佳。

④仰卧，施术者坐于患者身旁，面朝着患者，然后用一手的食、中、无名、小指对其做梳头动作，操作时以指甲刮着头皮为宜，从前往后梳1 分钟。

⑤两手掌根分别按揉太阳穴，顺、逆时针方向各按揉约1 分钟。再用两拇指分别按揉风池穴约1 分钟。然后两手食、中指反复推抹前额约1 分钟。

落枕后的按摩

落枕主要表现为颈项一侧或两侧酸楚疼痛，颈项强直，俯仰及左右转动不便，动则疼痛加剧。疼痛可波及头部、背部、上臂，患者颈部有轻度僵硬并有明显压痛。此症多因睡眠时姿势不正或枕头高低不合适所致，也可因睡卧时颈肩部外露受风或颈肩部外伤(如突然扭转等) 引起。

1. 按摩方法

病人端坐于方凳上，施术者站于其后或一侧。

60

1)　用拇指自上而下在颈部做推法数次，以理顺筋肉。

2)　用拇指揉按颈部的压痛点数次，以消散筋结。

3)　一手按住痛点，另一手扶于头顶部，做颈部的屈伸、旋转活动法。其活动范围可逐渐加大，以改善颈部的活动功能。取穴：风池、颈中、肩井、肩外俞、绝骨、落枕穴。

4)　做颈部的侧扳法和旋转扳动法，以矫正颈部软组织及小关节的位置。具体操作如下：

①颈部侧扳法：病人端坐于方凳上，施术者站于其旁（以向左侧扳法为例）。施术者右手虎口张开卡在颈部的左侧，左手扳于头部右侧，向左用力，嘱病人充分放松，两手成相反方向。当侧屈至最大角度时，稍用力扳动，可发出“咔哒”响声。然后用同法施于对侧。

②颈部旋转扳动法：病人端坐于方凳上，施术者站于其后。施术者一手扶于头枕部，另一手扶于下颌部，稍加活动后嘱病人充分放松，当旋转至最大角度时，两手成相反方向扭转，并可发出“咔哒”响声。然后用同法施于对侧。

上述手法有缓解痉挛、顺筋归位的作用。

2. 自我按摩

①找到痉挛的肌肉即疼痛明显的地方，重点用揉捻法，以食、中指或拇指沿肌肉自上而下，缓慢均匀地揉捻，手法要求轻柔，不可太重，以感觉到酸痛可以忍受为限。时间可以稍长些，以局部有轻松感为宜，若有发热的感觉则效果更佳，5～10 分钟。

②点揉风池穴：用双拇指点揉，患侧可重点揉捻、点按，以局部有酸胀感为佳，2～3 分钟。

③点揉肩井穴：在患侧肩井处，用中指点揉肩井穴，以有酸胀

61

感为宜，2～3 分钟。

④拿捏肩部：从颈部到肩部，随拿随放颈肩部肌肉，范围可大一些，力量由轻到中，不可太大，在疼痛处可重点拿捏。时间3～5分钟。

⑤轻拍肩部：用空手掌轻轻拍打患侧肩背部1～2 分钟。

⑥在颈部肌肉比较放松的情况下，轻轻摇晃头部数次，各个方向都活动一下，向患侧可多做几次旋转动作。

⑦双手掌相对搓擦，生热后搓擦大椎及颈部，至局部发热。

3. 耳针疗法

取颈、颈椎、神门、压痛点进行耳针治疗。

4. 注意事项

①睡觉时枕头不要垫得过高。

②在使用颈部扳动法时，应注意角度和力量，切勿猛力扳扭。

③可用散风活络丸、小活络丹等药物配合治疗。

62

第三部分　五官按摩



眼部保健按摩

1. 神清目爽的保健按摩

眼睛疲劳，很多人都不在意。其实，眼睛一旦过度疲劳，会引起头痛、肩痛、焦躁等一系列全身症状，称为目素疲劳综合征。此症会大大地影响正常的工作、情绪及生活。为了确保健康，绝不能忽视视疲劳症。眼部保健按摩可以防止眼睛疲劳、视力下降，达到神清目爽的目的。

①用两拇指或中指分别同时按揉攒竹、四白穴，有轻微的酸胀感即可，每穴约半分钟（图3－1）。

②仰卧或正坐，用轻柔的“8”字揉法在其两眼眶操作约2分钟（图3－2）。

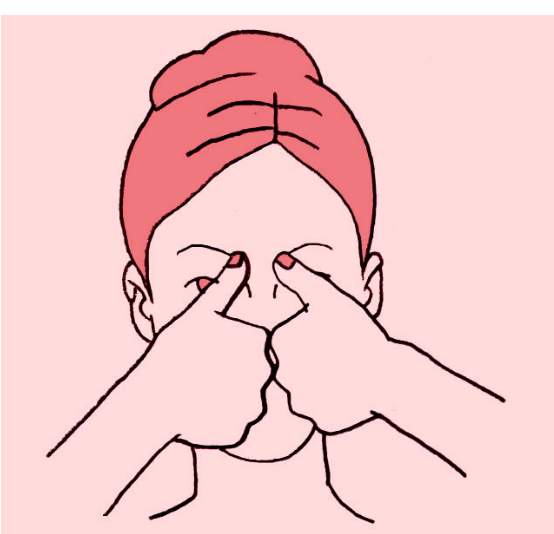


图3－1



图3－2

65

③仰卧，施术者坐其头顶上方，将两拇指并放在其前额正中，然后分别向两边推去推至两太阳穴为止（图3-3），如此反复操作30 次。力量宜重滞但不影响拇指的推动。

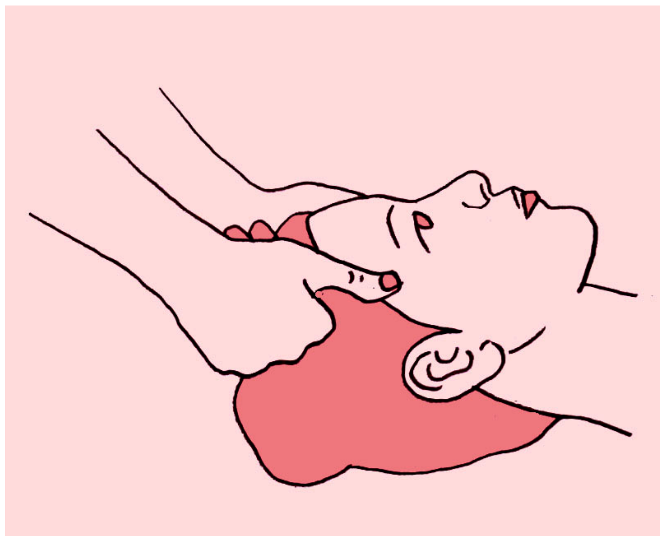


图3-3

④仰卧，施术者坐其头顶上方，用两手的大鱼际分别贴在患者两侧太阳穴（图3-4），然后做轻柔的揉动，时间约1 分钟。



图3-4

66

⑤坐位，施术者站立其后，用五指抓拿在头顶操作1 分钟，动作宜快而连贯，抓拿时要有力(图3-5)。

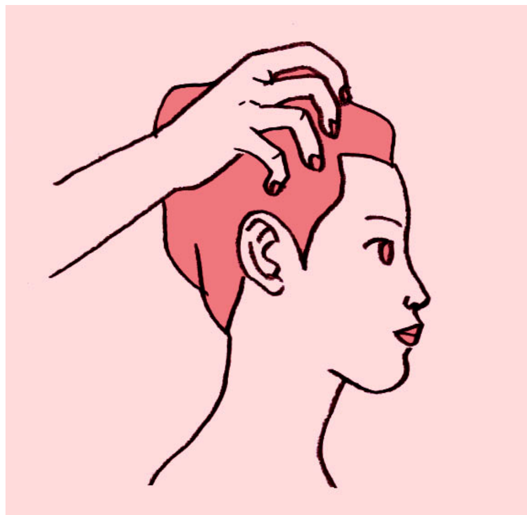


图3-5

⑥坐位，用五指抓拿风池颈项、拿肩井法操作1 分钟，力量适中，不宜太重(图3-6)。

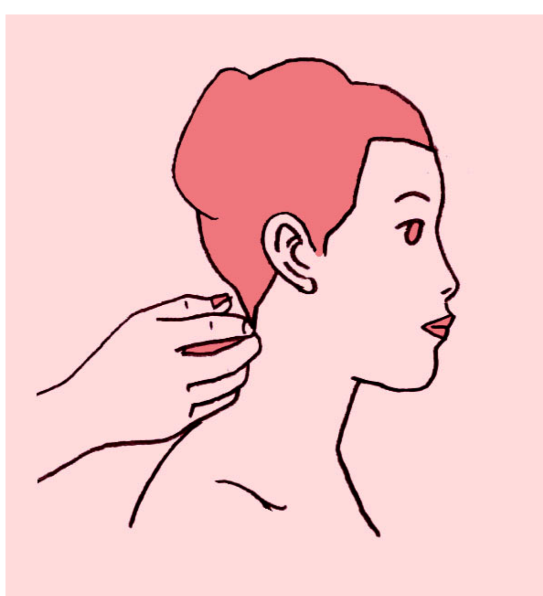


图3-6

67

2. 眼眶周围的按摩

①揉睛明穴：患者仰卧或坐位，施术者用右手食、中指指腹分别揉眼内角旁的睛明穴（图3－7）约50次。以有酸胀感为度。

功效：舒筋明目。

主治：目赤肿痛、眼睑颤动。

②揉瞳子髎穴：患者仰卧或坐位，施术者用两手拇指指腹揉眼外角旁的瞳子髎穴（图3－7）约100次。

功效：舒筋明目。

主治：眼疾、视力疲劳。

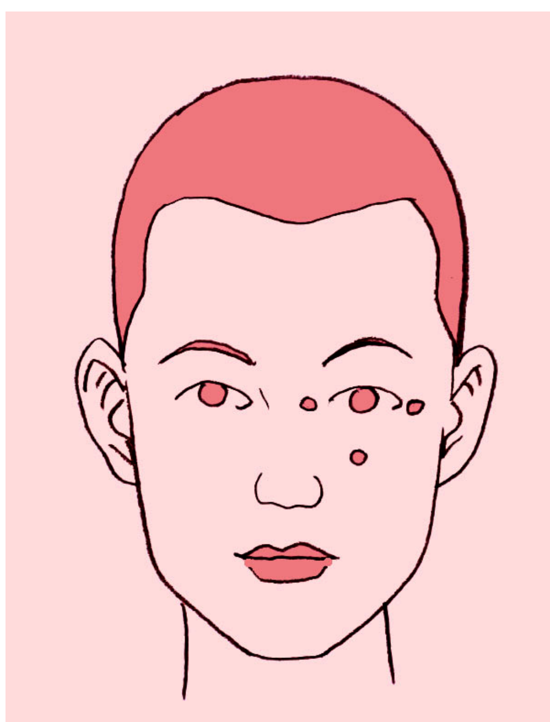


图3－7

③揉四白穴：患者仰卧或坐位，施术者用两手中指指腹分别按

68

其目下1 寸处的四白穴，有酸胀感时持续揉动50 次。

功效：疏通经气。

主治：口眼歪斜、目赤痛痒。

④抹眼眶：患者仰卧或坐位，施术者用两手指指腹从两眉头连线的中点沿上眼眶抹至外眼角，再沿下眼眶从眼内角抹至眼外角（图3－8），抹50 次。要用力均匀，动作柔和，以防抹破皮肤。

功效：舒筋明目。

主治：视力疲劳。

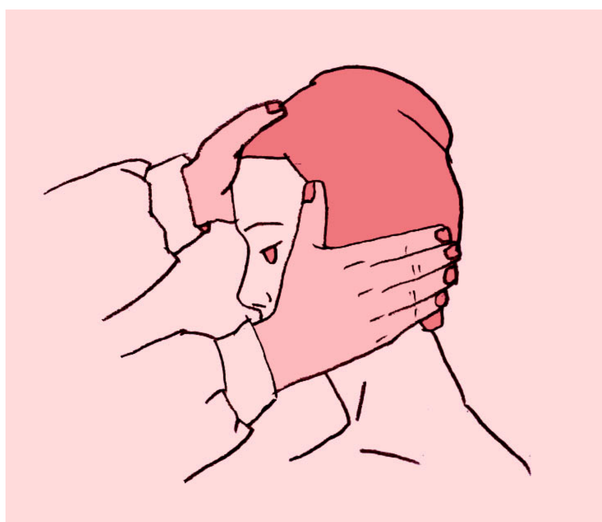


图3－8

3. 眼睑下垂的按摩

眼睑下垂是指上眼皮下垂而不能主动上提，影响视力。眼睑下垂有先天性、后天性之分。先天性眼睑下垂多为双侧，由于提上睑肌发育不全，或与遗传等因素有关。后天性眼睑下垂多为单侧，由于提上睑肌受伤和局部病变所致。临床症状：由于提上睑肌的功能不全，以致遮盖部分或全部瞳孔而发生视力障碍。病人因眼裂变窄，常皱起前额皮肤，以提高眉部，用前额肌开大眼裂。双侧下垂

69

者常把头仰起视物。

按摩时患者仰卧，施术者站于头侧：

①用拇指在前额部及眼眶周围部做揉法数次（图3-9）。

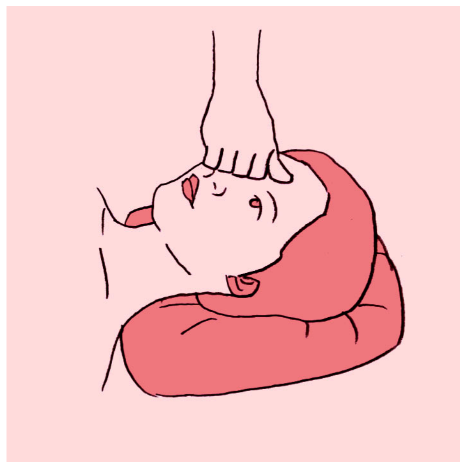


图3-9

②用拇指、食指、中指在眉弓处做捏提法数次，可向上方用力（图3-10）。

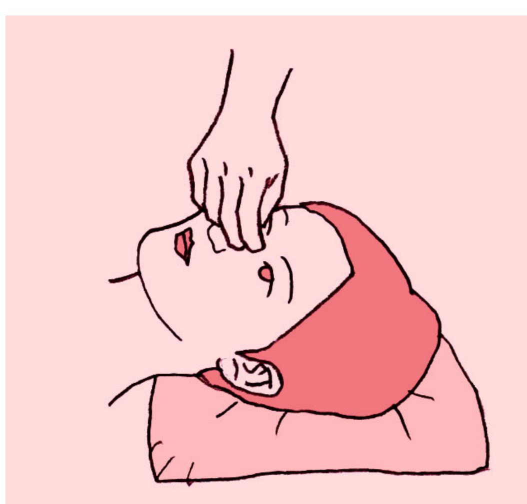


图3-10

70

4. 睑腺炎的按摩

睑腺炎俗称长针眼，是指上眼睑或下眼睑出现一些如麦粒大小的硬结，局部皮肤稍红并有瘙痒或疼痛感，严重时疼痛剧烈如针刺，眼睑红肿明显。

(1) 按摩方法

①患者仰卧，用两中指分别按揉双侧眼部的睛明、鱼腰、四白穴(图3-11)，以酸胀为度，每穴1分钟。

②患者仰卧，施术者坐于患者头顶上方，两手拇指同时按揉患者两眼角的瞳子髎(眼的外眼角处，见图3-12)，力量应由轻到重，以有酸胀感为度，用时1分钟。

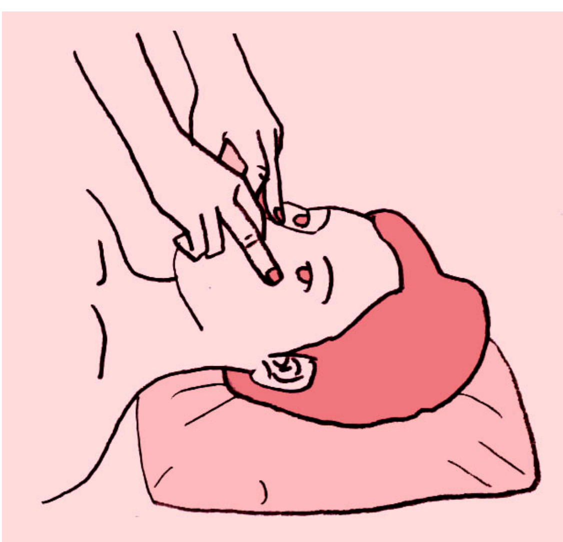


图3-11

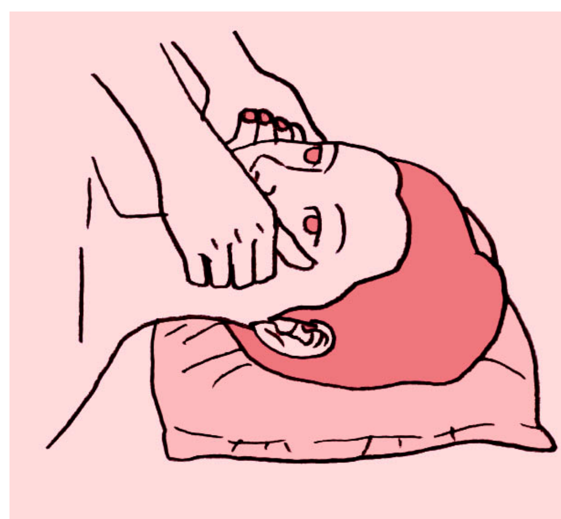


图3-12

③患者仰卧，施术者站或坐于患者侧面，用两手大鱼际按紧患者两外眼角皮肤，缓慢地垂直向下推动，使眼睑皮肤绷紧，反复操作20次左右。力量不要太重，以绷紧眼睑皮肤为度(图3-13)。

71

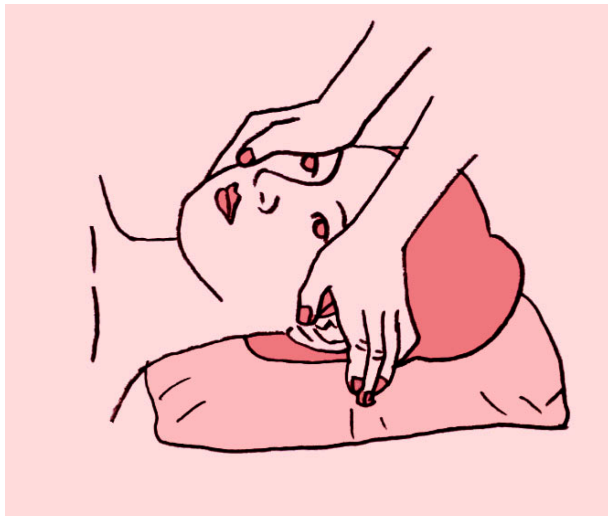


图3 - 13

(2) 注意事项

①在脓成之前不要挤捏局部肿块，防止热毒扩散。注意保持眼部卫生。

②发病初期每天可用湿毛巾热敷2～3 次，每次15 分钟左右。

③忌食葱、蒜、辣椒、姜、韭菜及鱼等辛辣和腥发食物。

5. 近视眼的按摩

近视眼是一种由于先天遗传或后天用眼不当所致的眼部疾病。长期学习、工作环境光线不足或读书、写字时姿势不正确，目标太近以及用眼过度等都可造成近视眼。近视眼分为假性近视和真性近视。假性近视属于用眼不当所致的暂时性的视力障碍，可以通过治疗及改正不良习惯来纠正；真性近视则是眼球已发生了器质性的改变(如眼球曲度增大而变凸等) 而较难恢复。假性近视若不及时治疗纠正，便可能发展为真性近视。

(1) 按摩方法

①患者仰卧，施术者站在患者头侧，用双拇指自印堂穴(眉

72

心)，向两侧做推法数次。再用双拇指自内眼角经下眼眶至外眼角，做分推法数次(图3-14)。

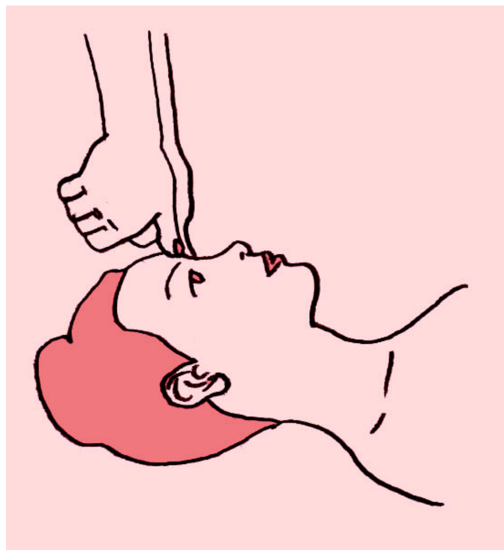


图3-14

②取穴：睛明、攒竹、四白、太阳，这四个穴是眼区附近穴位。在按压眼的穴位时，以眼球有发胀的感觉为度。

③点揉攒竹、鱼腰、承泣、四白、睛明穴，各1 **分钟(图**3-15、3-16)。

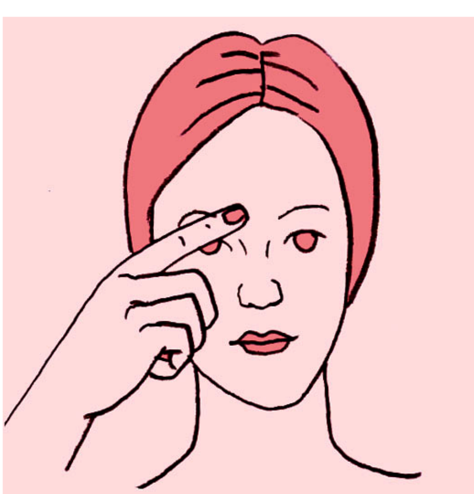


图3-15



图3-16

73

④分推额部：重点沿眼眶部分推，至太阳穴处揉捻，用时1～2分钟（图3-17）。



图3-17

⑤拇、食指相对提捏眼眶周软组织，随捏随放，1～2分钟（图3-18）。

⑥闭眼后轻轻施压眼球，力量不要太大，约1分钟（图3-19）。



图3-18



图3-19

74

⑦闭眼后轻轻地以食、中指抚摩眼球，约1～2 分钟。

⑧按揉合谷、风池穴，各1 分钟（图3－20）。



图3－20

（2）注意事项

①每日晨起时远眺10 分钟，然后闭上双眼，将两手掌搓热轻轻捂盖在双眼上约1 分钟。

②每晚临睡前做一遍眼球运动。两眼先平视前方，头部不动，然后眼球做向上、向下、向左、向右运动各10 次，再按左、上、右、下和右、左、下、上的顺序各转动10 次。

③养成好的用眼习惯。不在光线太强或太弱的条件下看书、写字，不躺卧看书，看书时眼睛与目标应有33 厘米的距离。长时间用眼时要注意间断休息。

④在进行按摩时，施术者要注意手指不要直接触及眼球。

75

耳部保健按摩

1. 耳廓表面的解剖

为了便于更好地掌握耳穴的部位，必须熟悉耳廓的解剖名称。

(1) 耳轮：耳廓最外缘的卷曲部分，其深入至耳腔内的横行突起部分叫“耳轮脚”，耳轮后上方稍突起处叫“耳轮结节”，耳轮与耳垂的交界处叫“耳轮尾”。

(2) 对耳轮：在耳轮的内侧，与耳轮相对的隆起部，又叫对耳轮体，其上方有两分叉，其上分叉的一支叫“对耳轮上脚”，而下分叉的一支叫“对耳轮下脚”。

(3) 三角窝：对耳轮上脚和下脚之间的三角形凹窝。

(4) 耳舟：耳轮与对耳轮之间的凸沟，又称舟状窝。

(5) 耳屏：指耳廓前面瓣状突起部，又叫耳珠。

(6) 屏上切迹：耳屏上缘与耳轮脚之间的凹陷。

(7) 对耳屏：对耳轮下方与耳屏相对的隆起部。

(8) 屏间切迹：耳屏与对耳屏之间的凹陷。

(9) 屏轮切迹：对耳屏与对耳轮之间稍凹陷处。

(10) 耳垂：耳廓最下部，无软骨的皮垂。

(11) 耳甲艇：耳轮脚以上的耳腔部分。

(12) 耳甲腔：耳轮脚以下的耳腔部分。

(13) 外耳道开口：在耳甲腔内的孔窍。

76

2. 耳穴的分布

耳穴在耳廓的分布有一定的规律，一般来说，耳廓很像一个倒置的胎儿，头部朝下，臀部在上（图3－21），其分布规律是：与头面部相应的穴位在耳垂或耳垂邻近；与上肢相应的穴位在耳舟；与躯干和下肢相应的穴位在对耳轮和对耳轮上、下脚；与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔；消化道在耳轮脚周围环形排列。

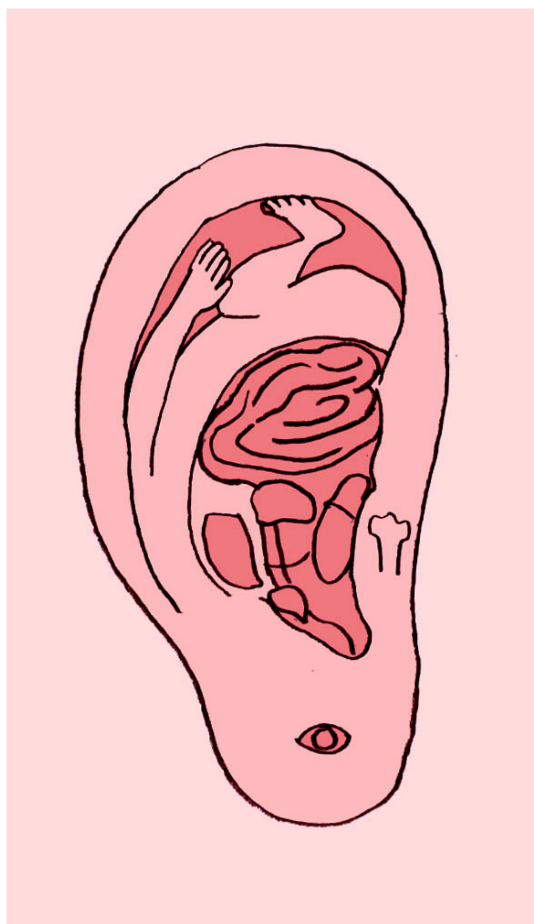


图3－21

77

3. 耳针的选择

既然名为耳针，当然针是必不可少的，当前医学上常用的有毫针、耳毫针、揿针、颗粒式皮内针、环疗皮内针、三棱针六种，但这些都不是此章所要介绍的。确切地说，所谓的耳针，应叫做耳穴压迫法。它是用手指、绿豆、人丹、油菜子、高粱米、小麦粒、王不留行子等物，对耳穴进行持续压迫刺激，以此来治疗疾病的方法，因其简单易学，操作简便，针具又随处可觅，所以特别适合家庭应用。

4. 耳部按摩的适宜病症

耳穴按摩在临床上可以治疗多种疾病，不仅用于治疗许多功能性疾病而且对一部分器质性疾病也有一定的疗效。耳穴按摩的适宜病症举例如下:

①各种疼痛性病症：如头痛、偏头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛等神经性疼痛；扭伤、挫伤、落枕等外伤性疼痛；五官、颅脑、胸腹、四肢各种外科手术后所产生的伤口痛；麻醉后的头痛、眼痛等；手术后遗痛及带状疱疹引起的疼痛均有较好的止痛作用。

②各种炎症性病症：如急性结膜炎、中耳炎、牙周炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎、气管炎、肠炎、盆腔炎、风湿性关节炎、面神经炎、末梢神经炎等。

③一些功能紊乱病症：如眩晕症、心律失常、高血压、多汗症、肠功能紊乱、月经不调、遗尿、神经衰弱、癔症等具有良性调整作用，促进病症的缓解和痊愈。

④变态反应性病症：有脱敏、改善免疫功能的作用。

78

⑤内分泌代谢性病症：如单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、绝经期综合征等，按摩耳穴有改善症状、减少药量等辅助治疗作用。

⑥一部分传染性病症：如菌痢、疟疾、青年扁平疣等，按摩耳穴能恢复和提高机体的免疫防御功能，加速疾病的治愈。

⑦各种慢性病症：如腿痛、肩周炎、消化不良、肢体麻木等，按摩耳穴可以改善症状，减轻痛苦。

耳穴按摩除适用于上述病症外，还可用于妇产科方面，如催产、催乳等；也可用于预防感冒、晕车、晕船，以及预防和处理输血、输液反应；还可用于戒烟、减肥。国外还用于戒毒等。

5. 耳部按摩方法

在采取耳穴按摩时，首先要在耳部寻找刺激点，即疾病在耳部反应的压痛点。最常用、最简便的耳穴压痛点探查方法，即是用针灸针的柄或火柴棒等以均匀的压力，在与疾病相关的耳廓部从周围逐渐向中心探压；或自上而下、自外而内对整个耳廓进行普查，耐心寻找。当压迫痛点时，患者会有皱眉、眨眼、呼痛或躲闪等反应。另外也应告诉患者，在探查压痛点时要注意比较哪一点最敏感，要及时反应以便找准穴位再根据痛点（敏感点）所代表的脏腑学说及解剖生理的对应部位进行分析，如肺区出现压痛，可能是肺病、大肠病、皮肤病的表现。探查手法必须轻、慢、均匀。少数患者一时测不到压痛点，可用手指按摩一下该区域，然后再测。或者在对侧耳廓反应区探查，如仍无压痛点，可休息片刻再测；如反复探查无明显压痛，一般可按对症选穴治疗。

测查到痛点或选择好穴位后，即可进行耳穴按摩，通常通过两种方式来进行：一种是在耳穴压药子，然后揉压药子作用于耳穴达到治疗疾病的目的；一种是使用推拿手法进行自身耳穴保健推拿和

79

患者耳穴治疗推拿按摩法。

(1) 耳穴贴压药子法

此法又称耳压法，简便易行，安全，奏效迅速。通常选用的药物种子有王不留行子、绿豆、赤小豆、白芥子、莱菔子、六神丸等。另需准备胶布、剪刀、镊子等。将胶布剪成0.5 厘米×0.5 厘米的小方块，将药子贴附在胶布中央，逐块排列在玻璃培养皿中，供治疗时取用。

在耳廓上先寻找压痛点，结合临床症状进行辨证分析。用75%酒精对耳廓进行消毒，然后左手托住耳廓，右手用镊子将粘有药子的胶布取下，对准穴位贴压。每次选3～5 穴，贴压后，用手指轻压穴位1～2 分钟，必要时取双耳穴进行贴压。3～5 日换贴1 次，5 次为1 个疗程，每个疗程间休息1 周。

注意事项：因易出汗，贴压穴位不宜过多，时间不宜过长，以防胶布潮湿造成皮肤感染。个别患者可能对胶布过敏，当局部出现粟粒样丘疹、伴有痒感时，可以将胶布取下，休息3～5 日再贴。必要时另贴肾上腺穴，或服扑尔敏。耳廓有炎症或冻疮者不宜用贴压治疗。

(2) 自身耳廓穴位推拿按摩

全耳廓按摩，分区和穴位点按摩。轻按压时，用鼻呼气，轻提起时，用鼻吸气。按摩时采取坐位或立位，全身放松，两脚与肩平宽。每日清晨1 次，或早、晚各1 次。

①耳珠前(外鼻穴、耳中穴) 按摩：两手中、食指尖在两耳珠前轻轻揉按，顺时针揉按18 次，逆时针揉按18 次后，做三按三呼吸。此法可防治感冒、鼻炎、咳喘。

②耳尖穴位按摩：两手拇、食指捏拿耳尖穴，做轻微揉按18～27 次，做三按三呼吸。此法可防治眼疾、感冒发热、惊厥、高血压。

80

③三角窝区按摩：两手食指或中指尖轻微揉按三角窝处18～27次，做三按三呼吸。此法可防治妇科病症，并治疗肾虚阳痿。

④耳甲艇区按摩：两手食指或中指尖，在耳甲艇区轻点揉按18～27次，做三按三呼吸。此法可防治胃病、泄泻、胆石症等。

⑤耳甲腔区按摩：两手食指指尖，在耳甲腔区揉按18～27次，做三按三呼吸。此法可防治胸痛、心悸、咳喘等。

⑥耳垂区按摩：两手拇、食指捏拿耳垂区，做轻微揉按9次，双手指放开，再按上法做3～9次，再做三按三呼吸。此法可防治眼疾、面瘫、腮腺炎、小儿积滞。

⑦耳轮区按摩：两手拇、食二指捏拿耳轮区，做轻微揉按18～27，做三按三呼吸。此法可防治阳痿、癃闭、尿频、便秘、发热。

⑧耳背区（降压沟处）按摩：两手拇、食指捏拿耳背、耳腹处，做轻微揉按18～27次，做三按三呼吸。此法可防治眩晕、高血压等。

⑨耳孔区按摩：两手拇指或中指尖点按耳孔中，做揉按9次，手指离开耳孔处，连做3～9次，做三按三呼吸。此法可防治耳鸣、耳聋、面瘫。

⑩耳根区按摩：两手食、中指点按耳根处，做轻微揉按，正转18次，反转18次，做三按三呼吸。此法可防治失眠、头痛。

瓓全耳背按摩：两手掌心（劳宫穴）对准耳背做轻微揉按，正转18～27次，反转18～27次，做三按三呼吸。此法可防治经络、脏腑病症。

以上是自身按摩耳廓法，有疏通经脉、调理脏腑、健脾培中、补肾聪耳之功效。若有眼病可重点按摩眼区，再配体穴风池、睛明；咳嗽重点按摩心、肺区；肝胆重点按摩肝、胆区；胃痛、泄泻重点按摩胃、肠区；失眠重点按摩耳神门；妇科病症重点按摩子宫区；伤风感冒重点按摩外鼻，再配体穴迎香等。

81

(3) 术者耳廓耳穴推拿按摩

施术者使用按、摩、揉、搓、捏、点、掐等手法直接作用于患者的耳廓耳穴上。一般常用3 种方法：揉按法、点按法、掐按法。

①揉按法：患者坐位或卧位。施术者右手拇指掌面对准穴点，揉按1～2 分钟，指力由轻到重，局部有热胀、舒适感为宜。每日揉按1～3 次，每日或隔日1 次。对体弱者手法要轻；对体壮者手法要重。对幼儿揉按耳垂区的方法为：揉按8～9 次，二指放开似摘果状，反复揉按5～6 次。此法治疗眼疾、眩晕、面瘫、不寐、小儿遗尿等。

②点按法：患者坐位或卧位。施术者右手食指或中指尖对准穴位，点按2～3 分钟，指力由轻到重，以局部有胀痛感为宜。对体弱者，点按手法宜轻；对体壮者，点按手法要重。会气功者可结合气功点穴。每次点按1～3 次，每日1～2 次，5～10 天为1 个疗程。此法适宜治疗一切疼痛症状。

③掐按法：患者坐位或卧位。施术者右手食指对耳廓腹部穴位点，进行掐按，由轻到重，用力要均匀。对体弱者掐按手法要轻，对体壮者掐按手法要重。每次掐按1～3 次，每日2～3 次，5～10 天为1 个疗程。此法治疗一切疼痛病症，并用于急救或晕针。

注意事项：耳廓有湿疹、破溃，不宜按摩。孕妇不宜用耳穴掐按法。按摩3～5 次无效，可先用其他方法治疗。

6. 耳针常用穴位

(1) 耳舟部的穴位

①指

部位：在耳轮结节上方，耳舟的顶部。

主治：手指麻木疼痛等。

82

②腕

部位：在平耳轮结节突起处的耳舟部。

主治：腕部扭伤、肿痛等。

③肘

部位：在腕与肩穴之间。

主治：肘痹等。

④肩关节

部位：在肩与屏轮切迹连线之间。

主治：肩关节炎。

⑤锁骨

部位：在屏轮切迹水平线的耳舟部。

主治：相应部位疼痛，肩周炎。

(2) 对耳轮上脚的外上角的穴位

①趾

部位：对耳轮上脚的外上角。

主治：足趾麻木、疼痛。

②踝

部位：在对耳轮上脚的内上角。

主治：踝关节炎，踝扭伤等。

③膝

部位：在对耳轮上脚的起始部，与对耳轮下脚上缘同水平。

主治：膝关节炎。

(3) 对耳轮下脚部的穴位

①臀

部位：在对耳轮下脚外1/2 处。

主治：坐骨神经痛。

②坐骨

83

部位：在对耳轮下脚内1/2 处。

主治：坐骨神经痛。

③下脚端（交感）

部位：在对耳轮下脚端与耳轮内轮内侧交界处。

主治：消化、循环系统功能失调，急惊风，哮喘，痛经等。

（4） 对耳轮部的穴位

①腹

部位：在对耳轮上，与对耳轮下缘同水平处。

主治：胸胁痛，乳腺炎。

②胸

部位：在对耳轮上，与屏上切迹同水平处。

主治：胸胁痛，乳腺炎。

③颈

部位：在屏轮切迹偏耳舟侧处。

主治：落枕，颈部扭伤，单纯性甲状腺肿。

④脊椎

部位：对耳轮的耳腔缘。以直肠下同水平与肩关节同水平为分界线将脊椎分为三段，自上而下，上1/3 为腰骶椎、中1/3 为胸椎、下1/3 为颈椎。

主治：头痛、神经系统疾病等。

（5） 三角窝部的穴位

①子宫（精宫）

部位：在三角窝耳轮内侧缘的中点。

主治：月经不调，白带异常，痛经，盆腔炎，阳痿，遗精。

②神门

部位：在三角窝的1/3 处，对耳轮上下脚交叉之前。

主治：失眠，多梦，烦躁，炎症，哮喘，咳嗽，眩晕，麻疹，

84

可镇静，镇痛。

(6) 耳屏部的穴位

①外鼻

部位：在耳屏外侧面的中央。

主治：鼻疖，鼻炎。

②咽喉

部位：在耳屏内侧面的上1/2。

主治：咽喉肿痛，扁桃体炎。

③内鼻

部位：在耳屏内侧面的下1/2，咽喉下方。

主治：鼻炎，上颌窦炎，感冒。

④上屏尖

部位：在耳屏下部隆起的尖端。

主治：各种炎症，疼痛性病症。

⑤下屏尖（肾上腺）

部位：在耳屏下部隆起的尖端。

主治：低血压，昏厥，无脉症，咳嗽，哮喘，感冒，中暑，疟疾，乳腺炎。

⑥外耳

部位：在屏上切迹微凹陷中。

主治：耳鸣，耳聋，眩晕。

(7) 对耳屏部的穴位

①缘中（脑点）

部位：在对耳屏尖与轮屏切迹间的中点。

主治：遗尿，崩漏，急惊风。

②平喘（腮腺）

部位：在对耳屏的尖端。

85

主治：哮喘，咳嗽，痄腮，遗尿，急惊风。

③脑（皮质下）

部位：在对耳屏的内侧面。

主治：失眠，多梦，疼痛性病症，智力发育不全，哮喘，眩晕，耳鸣。

④睾丸（卵巢）

部位：在对耳屏的内侧前下方，是脑穴的一部分。

主治：生殖系统疾病，头痛。

⑤枕

部位：在对耳屏外侧面的后上方。

主治：神经系统疾病，皮肤病，昏厥，后头痛，失眠等。

⑥额

部位：在对耳屏外侧面的前下方。

主治：前头痛，头昏，失眠，眩晕。

⑦颞（太阳）

部位：在对耳屏外侧面，枕与额之间。

主治：偏头痛。

（8）屏间切迹部的穴位

①目1

部位：在屏间切迹前下方。

主治：青光眼，近视。

②目2

部位：在屏间切迹后下方。

主治：屈光不正，外眼炎症。

③屏间（内分泌）

部位：在屏间切迹内耳甲腔底部。

主治：生殖系统功能失调，更年期综合征，皮肤病等。

86

(9)　**耳轮脚周围的穴位**

①口

部位：外耳道口的上缘和后缘。

主治：面瘫，口腔炎。

②食道

部位：在耳轮脚下方内2/3处。

主治：恶心，呕吐，吞咽困难。

③贲门

部位：在耳轮脚下方1/3处。

主治：恶心，呕吐，贲门痉挛。

④胃

部位：在耳轮脚消失处。

主治：胃痛，呃逆，呕吐，消化不良，胃溃疡，失眠。

⑤十二指肠

部位：在耳轮脚上方1/3处。

主治：胆道疾病，十二指肠溃疡，幽门痉挛。

⑥小肠

部位：在耳轮脚上方中1/3处。

主治：消化不良，心悸。

⑦大肠

部位：在耳轮脚上方内1/3处。

主治：痢疾，腹泻，便秘。

⑧阑尾

部位：在小肠与大肠穴之间。

主治：阑尾炎，腹泻。

(10)　**耳甲艇部的穴位**

①膀胱

87

部位：在对耳轮下脚的下缘，大肠穴直上方。

主治：膀胱炎，尿闭，遗尿。

②输尿管

部位：在膀胱与肾穴之间。

主治：输尿管结石引起的绞痛。

③肾

部位：在对耳轮下脚的下缘，小肠穴直上方。

主治：泌尿、生殖、妇科疾病，腰痛，耳鸣，失眠，眩晕，颈、腰椎肥大。

④胰（胆）

部位：在肝、肾穴之间，左耳为胰，右耳为胆。

主治：胰腺炎，糖尿病，胆道疾病，偏头痛，疟疾。

⑤肝

部位：胃、十二指肠穴的后方。

主治：肝气淤滞，眼病，疟疾，胁痛，月经不调，痛经等。

（11） 耳甲腔部的穴位

①脾

部位：在肝穴下方，耳甲腔的外上方。

主治：消化不良，腹胀，慢性腹泻，胃痛，口腔炎，崩漏，血液病等。

②心

部位：在耳甲腔中心最凹处。

主治：心血管系统疾病，中暑，急惊风。

③肺

部位：心穴的上、下、外三面。

主治：呼吸系统疾病，皮肤病，感冒。

④气管

88

部位：在口与心穴之间。

主治：咳嗽，哮喘。

⑤三焦

部位：在屏间穴的上方。

主治：便秘，浮肿。

(12) 耳轮部的穴位

①直肠下段

部位：在与大肠穴同水平的耳轮处。

主治：便秘，痢疾，脱肛，痔疮。

②尿道

部位：在对耳轮下脚下缘相平的耳轮处。

主治：尿频，尿急。

③外生殖器

部位：在对耳轮上缘相平的耳轮处。

主治：阳痿，外生殖器炎症，会阴部皮肤病。

④耳尖

部位：将耳轮向耳屏对折时，耳廓上尖端处。

主治：发热，高血压，目赤肿痛，睑腺炎。

⑤肝阳

部位：耳轮结节处。

主治：肝气郁结，肝阳上亢。

⑥轮1、轮2、轮3、轮4、轮5、轮6。

部位：自耳轮结节下缘至耳垂正中下缘分成五等份，共六点，自上而下依次为轮1、轮2……轮6。

主治：发热，扁桃体炎，高血压。

(13) 耳轮脚部的穴位

耳中（膈

89

部位：在耳轮脚上。

主治：呃逆，黄疸，消化不良，皮肤瘙痒。

(14) 耳垂部的穴位

①升压点

部位：在屏间切迹下方。

主治：低血压，虚脱。

②牙痛点1

部位：在耳垂1 区的外下角。

主治：拔牙，牙痛。

③舌

部位：在耳垂2 区中央。

主治：舌肿痛，舌强语塞。

④牙痛点2

部位：在耳垂4 区的中央。

主治：拔牙，牙痛。

⑤上颌

部位：在耳垂3 区正中处。

主治：上牙痛，下颌关节痛。

⑥下颌

部位：在耳垂3 区上部横线之中点。

主治：上牙痛，下颌关节痛。

⑦眼

部位：在耳垂5 区的中央。

主治：急性结膜炎，电光性眼炎，近视眼等眼病。

⑧面颊

部位：在耳垂5、6 区交界线之周围。

主治：三叉神经痛，口眼歪斜，痤疮等面部疾病。

90

⑨内耳

部位：在耳垂6 区正中稍上方。

主治：耳鸣，听力减退，中耳炎，失眠，耳源性眩晕。

⑩扁桃体

部位：在耳垂8 区正中。

主治：喉炎，扁桃体炎。

(15) 耳廓背面的穴位

①上耳根

部位：在耳根的最上缘。

主治：头痛，腹胀，哮喘。

②降压沟

部位：在耳廓背面，由内上方斜向外下方行走的凹沟处。

主治：高血压。

③上耳背

部位：在耳背上方的软骨隆起处。

主治：皮肤病，头痛，坐骨神经痛，腰痛。

④中耳背

部位：在上耳背与下耳背之间最高处。

主治：皮肤病，背痛，腹胀，腹泻，消化不良。

⑤下耳背

部位：在耳背下方的软骨隆起处。

主治：皮肤病，背痛，咳嗽，气喘。

⑥耳迷根

部位：在耳廓背与乳突交界处(相当于耳轮脚同水平) 的耳根部。

主治：胃痛，胆道蛔虫症，腹泻，气喘，鼻塞。

⑦下耳根

91

部位：耳垂与面颊相交的下缘。

主治：头痛，牙痛，咽喉痛，哮喘。

7. 耳部按摩手法

耳穴按摩法是用手或棒进行按摩操作的。棒针一般用于耳穴较密集的部位。可选直径在0.2厘米左右的普通编织棒针或大号三棱针，将针端用细砂纸磨成钝面圆滑状使用；或用直径约0.2厘米铜、不锈钢丝制作的棒针，长度以8～10厘米为宜，也可根据自己的条件制作金质或银质按摩棒针。以下介绍几种基本按摩手法。

(1) 按法

用手或棒针紧压操作部位，按而留之，着力点不移位，称为按法。按法又分指按法和棒按法两种。

①指按法：用手指操作（图3-22），压力0.25～3千克。

②棒按法：用棒针操作（图3-23），压力0.05～0.25千克。

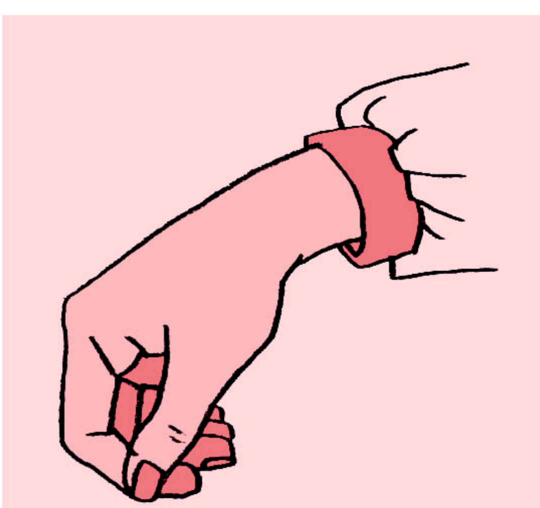


图3-22　指按法

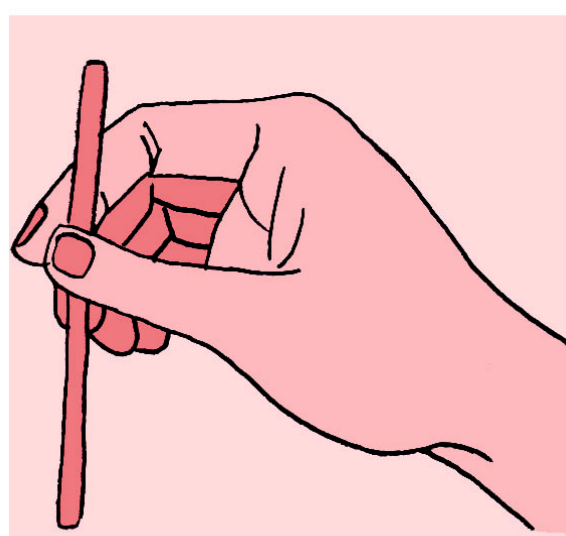


图3-23　棒按法

(2) 推法

用手或棒针紧压操作部位，着力点不移位（手或棒针着力点与

施术部位皮肤的接触处不分离，进行单方向直线推动，称为推法。

①指推法：用单手指或双手指重叠进行操作(图3-24)，压力0.25～0.5千克，频率每分钟60～90次。

②棒推法：用棒针操作，压力0.05～0.25千克，频率每分钟60～120次。

(3) 拿法

手指对称用力，在操作部位进行撮捏提拿，称为拿法(图3-25)。用拇指和食指、中指相对用力进行操作，压力0.1～0.75千克，频率每分钟60～120次。

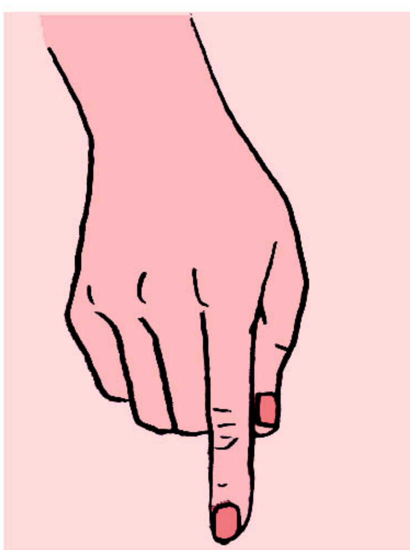


图3-24 指推法

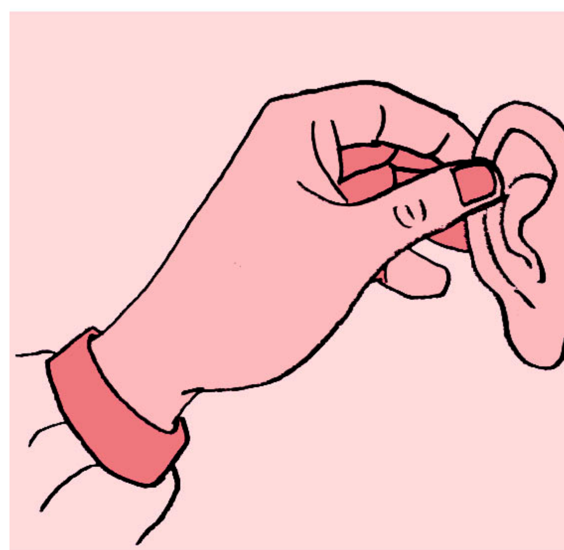


图3-25 拿法

(4) 揉法

用手或棒针紧压操作部位，着力点不移位，进行上下左右回旋揉点，称为揉法。

用棒针操作，压力0.1～0.3千克，频率每分钟60～150次。

(5) 擦法

用手附于操作部位，着力点随动作而移动，进行直线往返推擦，称为擦法。

93

①指擦法：食指、中指并拢，中指在上或在下，在患者手指或鼻部进行直线推擦（图3－26），频率每分钟120～240次。操作时用力要轻快，动作应连贯。操作部位可涂适量芝麻油、液状石蜡等，以增透热效果并避免操作部位的皮肤受到损伤。

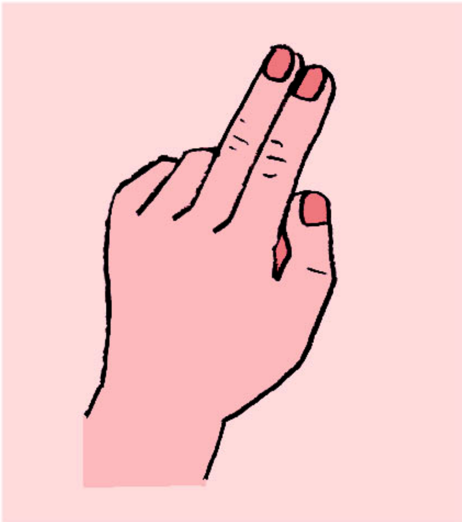


图3－26　指擦法

②掌擦法：手掌自然伸展，以肩关节为支点，通过肘关节的屈伸运动，带动手掌往返擦动（图3－27）。频率每分钟120～180次，连续推擦至皮肤发烫。操作部位可涂适量润滑性物质。

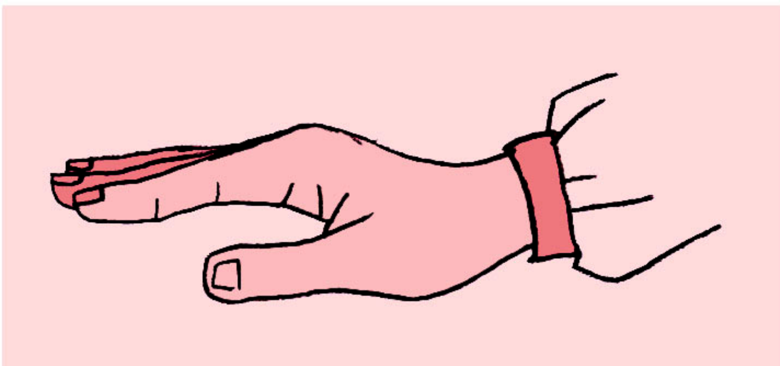


图3－27　掌擦法

94

(6) 振法

用手紧压操作部位，着力点不移位，由轻到重进行连续不断地振颤，称为振法（图3-28）。用手指端着力，频率每分钟150～240次。

(7) 扯法

用食指和中指的中节，屈指使劲夹提操作部位的皮肤（图3-29），一夹一放，向上向外扯拉，压力0.2～1千克，频率每分钟60～90次。

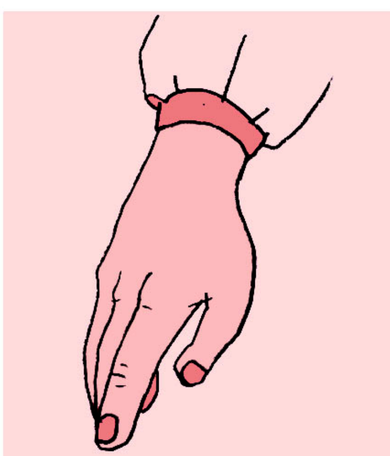


图3-28 振法

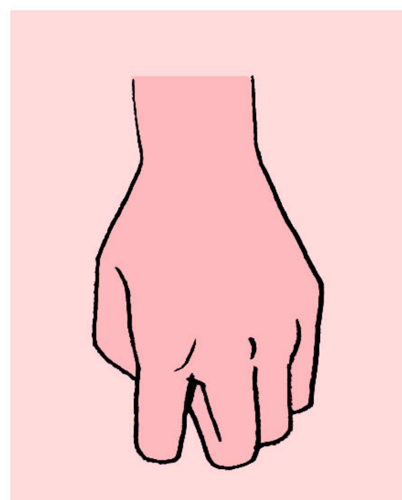


图3-29 扯法

(8) 摇法

对身体某部位进行回旋或环转运动，称为摇法（图3-30）。

用拇指和食指捏住耳廓外缘做环转摇动，酌情用力，频率每分钟60～90次。

摇法操作时动作要和缓，用力要均匀，摇动幅度要从小到大，不可超越患者关节正常的生理范围。

95

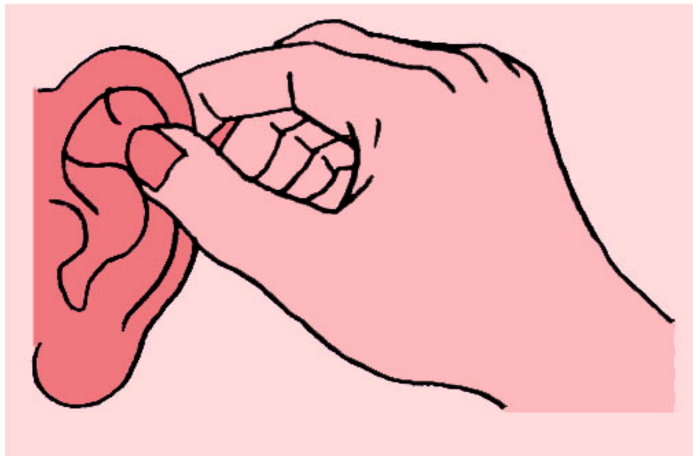


图3-30　摇法

(9)　点法

用手指或棒针在操作部位进行一起一落的点按，如鸡啄米，称为点法。

①指点法：用手指端操作，压力0.2～1千克，频率每分钟60～120次。

②棒点法：用棒针操作，压力0.05～0.2千克，频率每分钟90～180次。

(10)　掐法

用指甲在操作部位进行掐按，酌情用力，以产生掐痕而又不掐破皮肤为度，称为掐法（图3-31）。

96

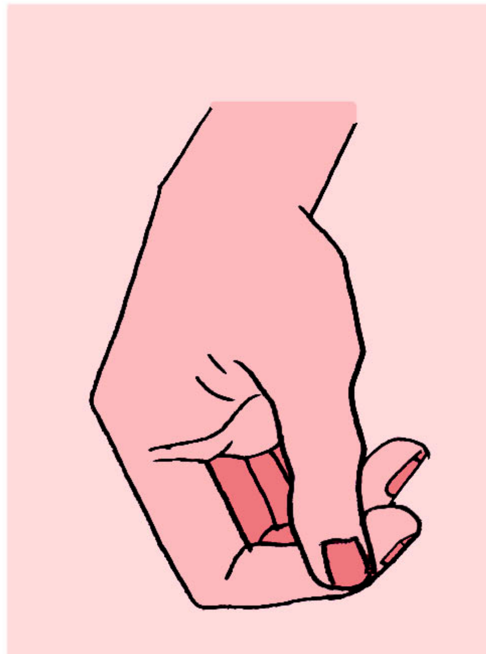


图3-31 掐法

(11) 弹法

用拇指扣住食指或中指指端，发力弹打操作部位，酌情用力，频率每分钟60～120次，称为弹法(图3-32)。

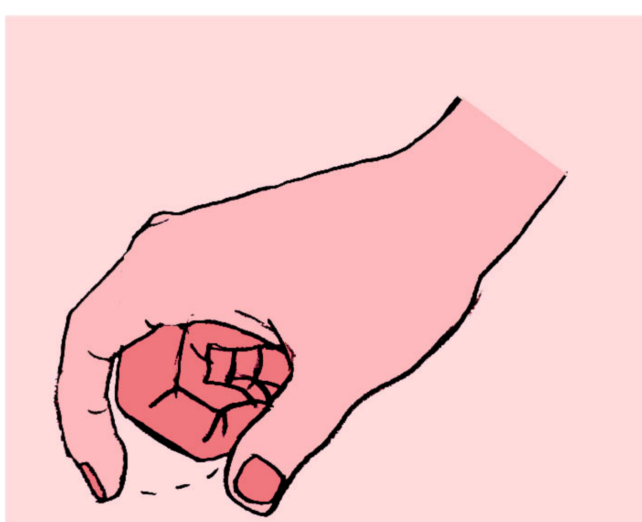


图3-32 弹法

(12) 拍法

97

用指背以轻轻的弹力拍打操作部位，酌情用力，频率为每分钟60～180次，称为拍法（图3-33）。

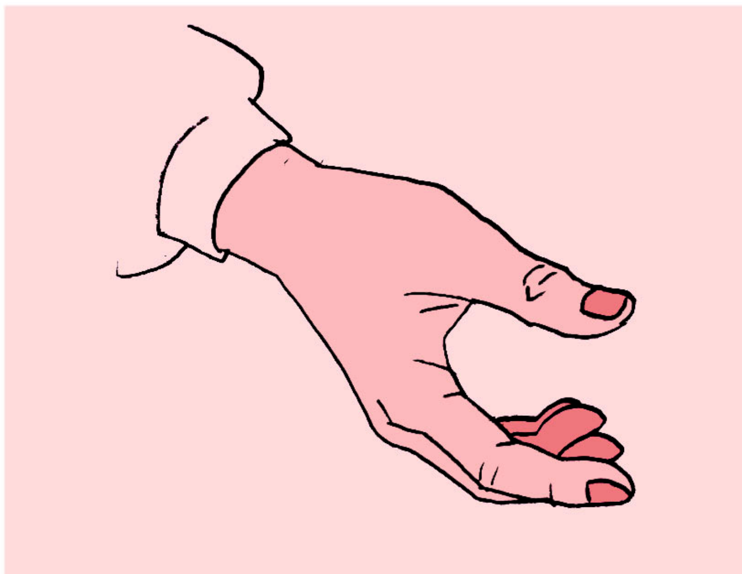


图3-33　拍法

（13）　刮法

用食、中指弯曲后的中节外侧缘或指甲、头梳、汤匙等光滑边缘，沿操作部位表皮自上而下进行刮动，至局部皮肤发红为止，称为刮法（图3-34）。

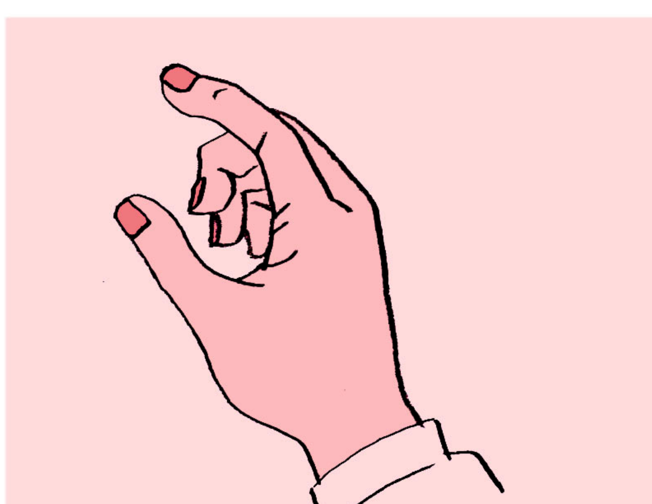


图3-34　刮法

98

(14)　揉捏法

拇指和食指相对用力夹住操作部位进行移动或不移动的揉捏称为揉捏法（图3－35）。压力0.1～1千克，频率每分钟60～90次。

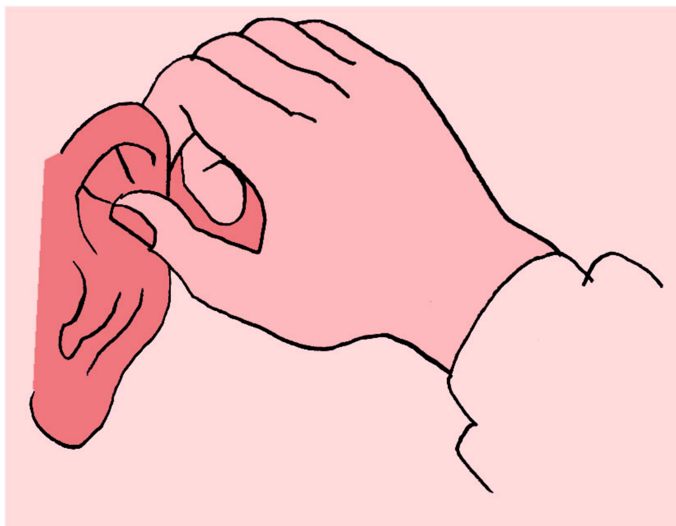


图3－35　揉捏法

8. 重听的按摩

重听是听觉障碍，多由听觉功能不同程度损害所致。人的听觉功能在20岁左右比较灵敏，随着年龄的逐渐增长，耳的传音器官和感音器官则逐渐老化，听觉功能也就逐渐衰退，并需要逐渐加大音量才能听到。疾病、外伤、噪声及不良嗜好（如嗜烟、嗜酒）等均可导致听觉障碍。

(1)　捏揉耳凸法

双手拇、食指捏揉两侧耳廓前方隆起部（图3－36），依耳轮、耳轮脚、对耳轮、对耳轮上脚、对耳轮下脚、耳屏、对耳屏的顺序进行，共2遍。

(2)　刮耳凹法

手指端刮耳廓前方凹陷部，按耳甲腔、耳甲艇、三角窝、耳舟

的顺序进行，共2 遍。

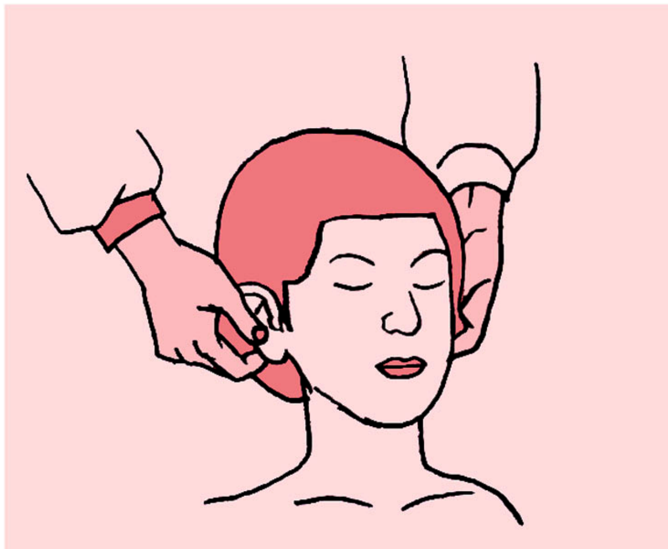


图3 - 36　捏揉耳凸法

(3)　拉耳垂法

双手拇、食指捏住两侧耳垂向外侧拉，并同时缓缓向上、下、后方移动(图3 - 37)，共3 遍。

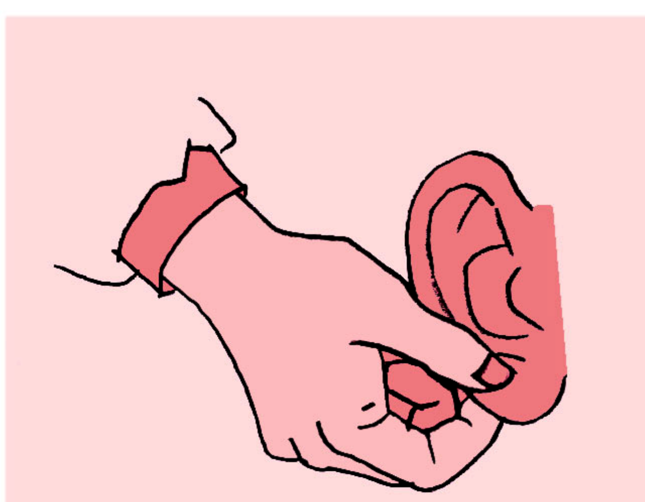


图3 - 37　拉耳垂法

(4)　**揉耳孔法**

双手中指端按住两耳孔揉5 圈(图3-38)，然后压紧，再突然放开，共5 遍。

(5)　**鸣天鼓法**

双掌压紧两侧耳孔，十指置于头后，两食指叠放两中指上；再骤然滑下，敲击枕骨5 次；然后掌心压紧耳孔，再骤然抬离，共3 遍(图3-39)。

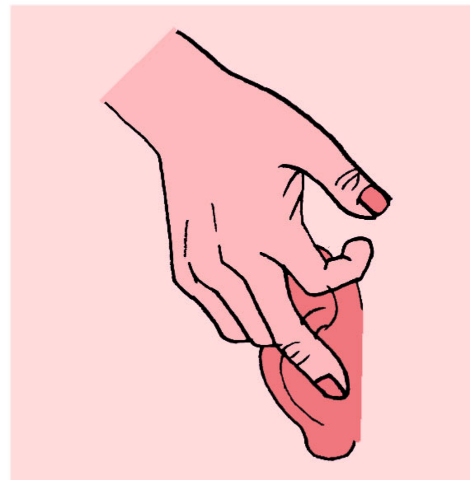


图3-38　**揉耳孔法**

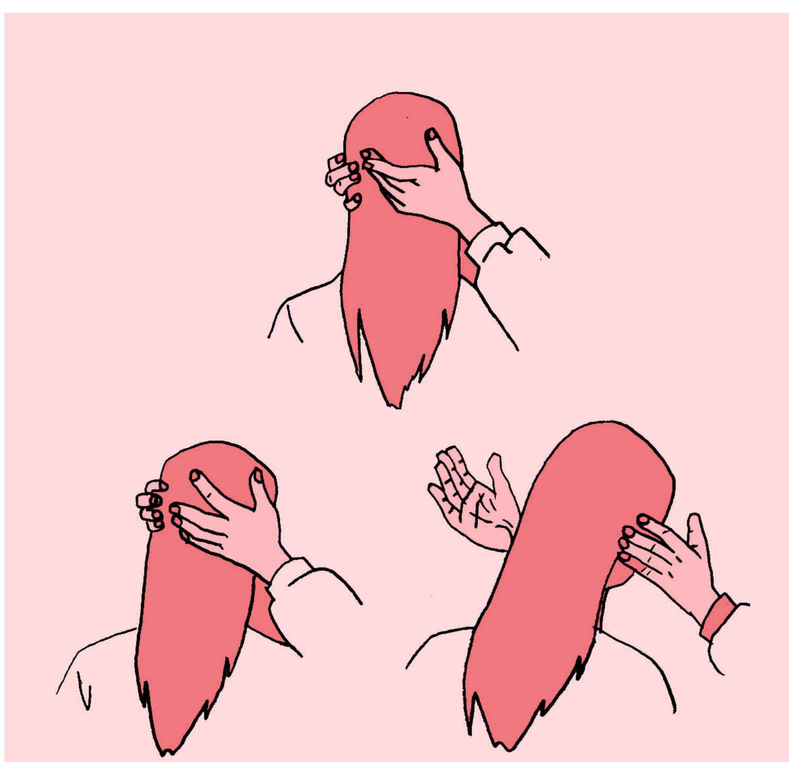


图3-39　**鸣天鼓法**

9. 耳鸣的按摩

耳鸣是指一个人在外界无任何音响的刺激下，却听到有节奏的“吱吱”响的声音，各种各样的频率、各种声响都存在，使人夜不能寐。耳鸣的原因很复杂，原发性耳鸣，90％以上的因素与内耳变化有关，而且常常伴有不同程度的听力损失。耳鸣往往与某些噪声、社会环境、心理因素有关；也与疾病，如高血压病、甲状腺功能异常、维生素缺乏、内分泌紊乱、头部外伤等有关。另外，不良的生活习惯，如嗜烟酒、疲劳、生活紧张、睡眠不足等也是产生耳鸣的原因。

人的听觉是音波经外耳道震动鼓膜传到中耳，再由中耳传导到内耳，经过耳液体传导直至大脑听神经中枢。这一系列传导如某一环节发生障碍，均可引起耳鸣。

耳鸣的按摩方法如下:

①指压按摩听宫穴、翳风穴、下关穴：施术者用双手中指指腹分别压迫患者左、右侧听宫穴约1 分钟，然后顺时针方向旋转按摩36 次，再逆时针方向旋转按摩36 次。再用同样手法依次指压与按摩翳风穴、风池穴、下关穴，每天进行2～4 次。

②指压按摩合谷穴、内关穴：患者正坐，施术者用右手的拇指指腹压迫患者左手的合谷穴约1 分钟，然后顺时针方向旋转按摩36 次，再逆时针方向旋转按摩36 次。再指压按摩内关穴，手法同上。然后再换另一手的合谷穴与内关穴。

③指压按摩阳陵泉穴、三阴交穴：患者正坐，施术者用一侧手的中指指腹压迫阳陵泉穴约1 分钟，然后顺时针方回旋转按摩36 次，再逆时针方向旋转按摩36 次。再以同样手法指压按摩三阴交穴。然后换另一侧手，指压按摩对侧的阳陵泉穴和三阴交穴，手法

同上。一日按摩数次效果更佳。

④叩压按摩外耳道：患者两脚平行站立，两眼轻轻闭合，双手掌相对举到胸前，对掌相互摩擦至双手掌有热感时，然后紧紧地叩压在耳廓上，双掌根部紧压在耳道上，用食、中、无名指及小指斜行并拢叩在后头部，再用食指有节奏地反复叩击头部，使耳部有“空、空”之声，继用手掌根起伏并有节奏地按压外耳道。坚持每天早、晚各做1 次，每次坚持做10 分钟左右。

⑤指压按摩推拿前臂：患者用一手的拇指、食指指腹，从另一侧手的无名指、小指指尖开始，沿着手指到指根部并沿着内侧到腕部，再推拿到前臂外侧至肘部，推拿5 ～10 遍，使前臂有灼热感。同样的方法按摩另一侧，一日数次，效果更佳。

10. 突发性耳聋的按摩

早晨起床后，突然一瞬间耳朵听力不佳，渐渐地就听不到声音，最长不超过48 小时耳聋达到高峰，多为单侧，也称侧耳聋。突发性耳聋发生原因有两种情况：一是受冷或过度劳累、强度精神刺激、过敏、内分泌失调等情况下，植物神经功能失调，内耳的耳蜗及蜗后部分血管痉挛，使血流不畅，出现供血不足，发生水肿、出血等病理改变，称不感音性耳聋。二是由于病毒感染，如低热或上呼吸道感染、流行性腮腺炎、带状疱疹、风疹、腺病毒感染等，可使内耳听觉感受器损害而发生耳聋。此外，酗酒、妊娠、手术（包括拔牙、扁桃体手术等）、头部外伤、耳部疾病等均可引起耳聋。

突发性耳聋的按摩方法如下：

①患者正坐，施术者站立于其身后，在施术前先将双手拇指挑起，食、中指伸直分开，双手拇指与食指中间的虎口对准耳垂，拇指指尖压准风池穴，食指尖压准左右率谷穴，中指尖压准左右太阳

穴。然后双手六指同时边压迫边用顺时针方向旋转按摩以上各穴位，由表及里，缓慢用力，动作要轻巧、柔和，每天3～5 次。

②指压按摩印堂穴、太阳穴、耳门穴、听宫穴、听会穴、翳风穴、风池穴：患者正坐，用双手中指指尖压迫印堂穴约1 分钟，再改用中指指腹顺、逆时针各按摩36 次。再沿着眉弓上行至太阳穴，再下行至翳风穴，至后头部的风池穴。每穴重复按摩数次，每天要早、晚各进行1 次。

③指压按摩外关穴、支沟穴、三阳络穴、四渎穴：患者正坐，用右手拇指指尖压迫外关穴约1 分钟，改用指腹顺、逆时针方向各旋转按摩36 次。然后依次指压按摩支沟穴、会宗穴、三阳络穴、四渎穴，指压按摩手法同上。然后再回压按摩以上各穴至外关穴，重复按摩各穴位3～5 次。再换另一手也同样指压按摩对侧各个穴位。每天早、中、晚各进行1 次，10 天为1 个疗程。

11. 耳部的日常保健按摩

①两手掌根分别按揉两侧太阳穴，顺、逆时针转揉各半分钟。

②两手食指指端分别点按睛明穴1 分钟，然后向鼻根方向逐渐挤压约1 分钟。

③两眼微闭，略露一丝光线。两手食指指端置于眼内角，沿眼眶的下缘，慢慢向眼外角分推；再沿眼眶的上缘慢慢推回眼内角。反复推摩约1 分钟。

④两手拇、食指分别捏拿提扯耳垂、耳尖，反复缓慢捏拿提扯约1 分钟。

⑤两手掌稍用力，分别按压左右耳孔，中指放在枕骨上，食指向下弹叩风池穴约1 分钟。然后，两手掌心按双耳孔，紧压、急放5～10 次。

⑥两手食、中指分别置于耳前后，做上下反复摩擦约1 分钟。

耳穴按摩60 法

千百年来，我们的祖先通过不断地实践总结，摸索出一套行之有效的治病方法——耳穴按摩法。通过对应的耳穴按摩，可以医治不同部位的身体疾病。

1. 哮喘

哮喘是由“内因性”或“外因性”的变态反应源引起的呼吸系统疾病。

(1) 临床表现

呼吸困难、咳嗽、喘急气促或兼有哮鸣音为主要特征，多在夜间突然发作。发作时间短则几分钟，长则持续数个小时。

(2) 耳穴选择

气管、对屏尖、耳甲腔部(图3-40)。

(3) 按摩方法

①棒揉气管穴、对屏尖穴各5 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟90 次。

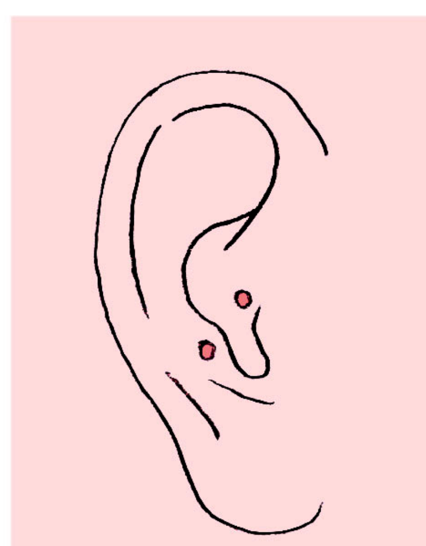


图3-40

②指揉耳甲腔部5 分钟(图3-

41、3 - 42)，压力0.25 千克，频率每分钟60 次。

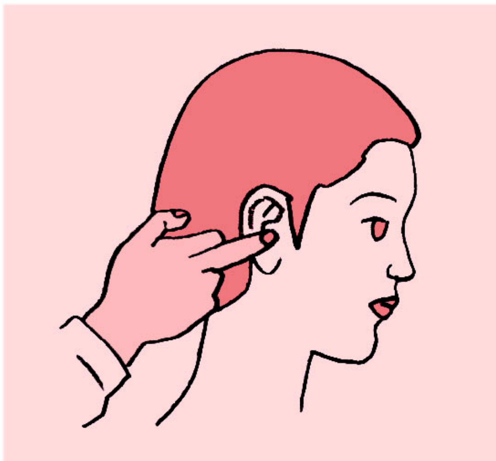


图3 - 41

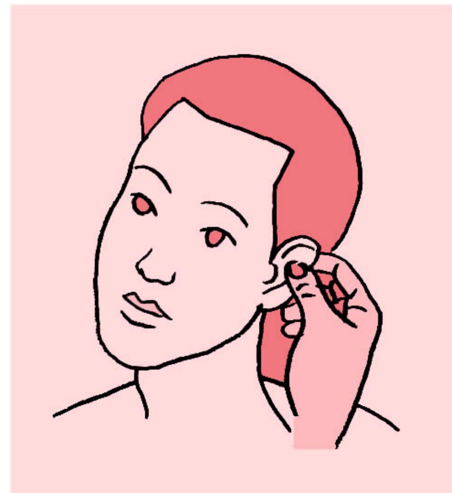


图3 - 42

(4) 注意事项

避免上呼吸道感染，患者应避免直接或间接接触变态反应源。如对某种物质有过敏反应者，可改善环境，防止机体再受刺激。忌食烟酒和油腻、辛辣类食品。

2. 呕吐

呕吐是一种临床常见症，声与物俱出为呕，有声无物为吐。

(1) 临床表现

表现为一吃就吐，所吐多为清水或稀涎；多吃就吐，所吐酸苦热臭，怕热喜凉、大便不畅，表现为食欲不振，呕吐时时发作，泄泻，肢体乏力，胁痛，反酸，饥也吐，饱也吐，神疲。

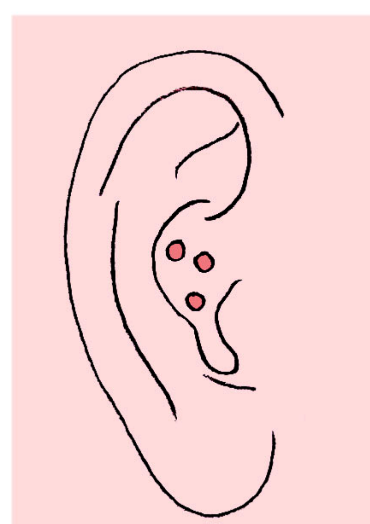


图3 - 43

10

(2)　**耳穴选择**

胃、肝、脾(**图**3-43)。

(3)　**按摩方法**

棒点主穴各4**分钟，压力**0.2**千克，频率每分钟**90**次。**

(4)　**注意事项**

忌食生、冷、油腻及含水分多的食物。

3.　感冒

感冒是一种外感所引起的疾病。一年四季皆可发生，多在气温变化较大，人体抗病能力下降时感受风寒或风热所致。

(1)　**临床表现**

鼻塞、流涕、咳嗽、咽痒或咽痛、头痛、恶寒、发热、全身不适等。

(2)　**耳穴选择**

肺、外鼻、肾上腺(**图**3-44)。

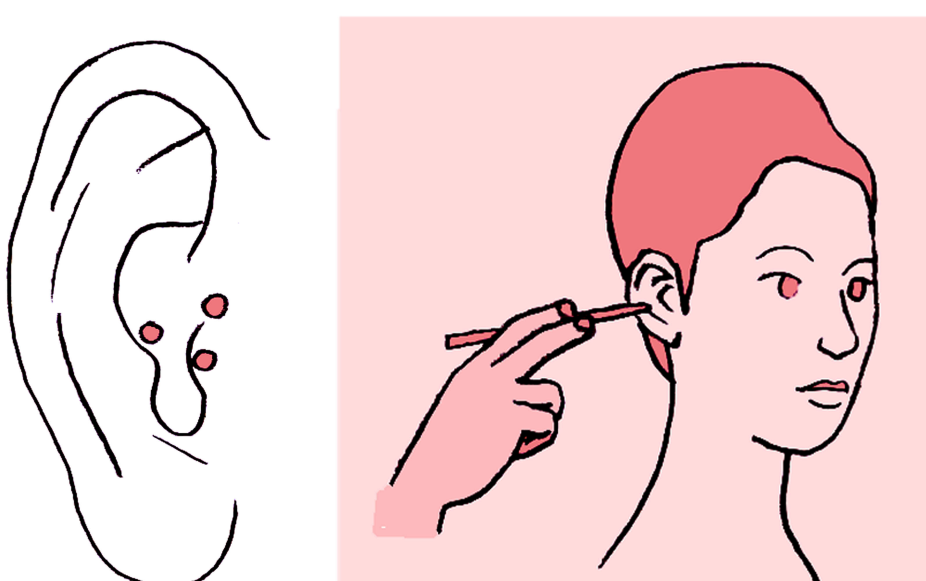


图3-44

11

(3) 按摩方法

棒点各穴6 分钟，压力0.05 千克，频率每分钟120 次。

(4) 注意事项

棒点肺穴时，着力点在肺穴区域内，边点边移位。

应适当休息，多饮温开水。

4. 中暑

中暑是发生于炎热夏季的一种急性常见病。人体在高温和日晒的长时间作用下，身体排汗不畅，散热受阻，造成体温失调。特别是在温度高、空气不流通的情况下，体力劳动过重，更易诱发此病。

(1) 临床表现

轻者，发热、汗少、头晕、胸闷、恶心、四肢无力、舌苔白腻；重者，有高热，体温可达40～42℃，唇干口渴、皮肤发烫、神昏烦躁、转筋抽搐、舌红苔黄。如果面色苍白、血压降低、汗出肢冷、神志不清，可危及生命。

(2) 耳穴选择

心、耳尖(图3-45)。

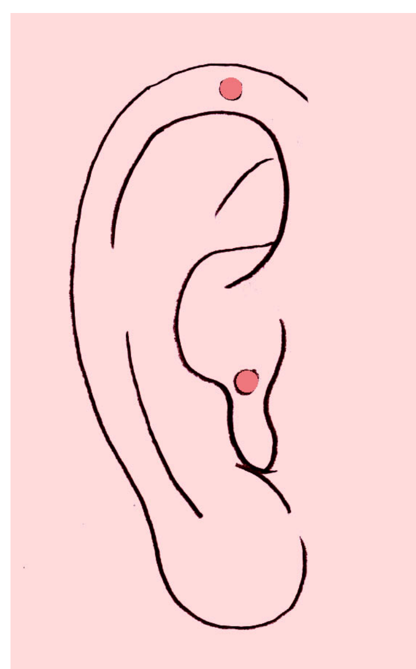


图3-45

(3) 按摩方法

①棒点心穴6 分钟(图3-46)，压力0.15 千克，频率每分钟180 次。

②扯耳尖穴6 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟90 次。

(4) 注意事项

炎热夏天，应注意防暑降温。如发现中暑，应将患者移至通风处，宽衣解带，用冷盐水湿敷前额。

病情严重的患者，应送医院急救。

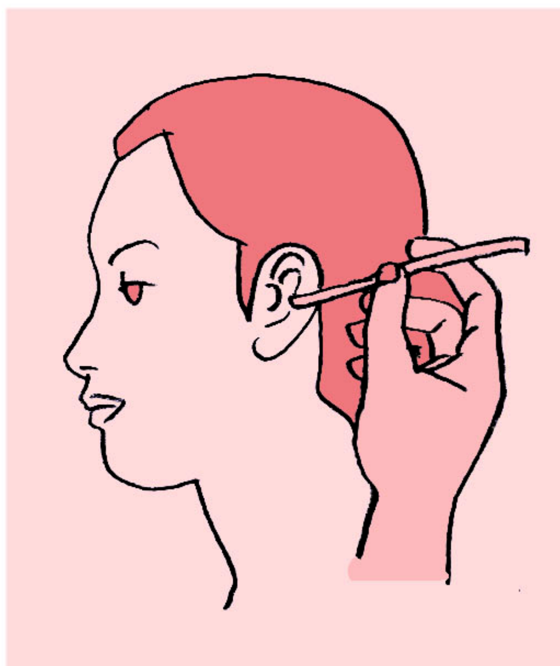


图3 - 46

5. 慢性支气管炎

慢性支气管炎多由急性支气管炎引起，或因呼吸系统其他疾病或心脏疾病所引起。支气管受到细菌、病毒的感染，或长期受到物理、化学因素的刺激所致。

(1) 临床表现

长期反复咳嗽、呼吸急促、咳痰或伴有喘鸣，早晨、晚上、寒冷天气易急性发作，受凉、感冒等可使症状加重。

13

(2) 耳穴选择

对屏尖、肺、气管(图3-47)。

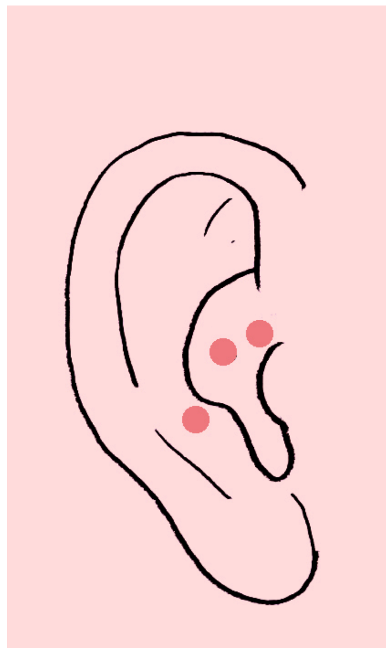


图3-47

(3) 按摩方法

①揉捏对屏尖穴6分钟，压力0.1千克，频率每分钟90次。

②棒点肺穴、气管穴各5分钟，压力0.1千克，频率每分钟120次。

(4) 注意事项

①加强体格锻炼，提高身体素质，戒除烟酒。

②避免胸背部受寒，冷天外出应戴口罩。

6. 呃逆

呃逆主要是因胃受纳水谷、邪气积滞中阻，膈神经痉挛，膈间之气不畅，气逆而上冲所致。

(1) 临床表现

14

喉间突然“呃呃”连声，声短而频，无法自制。轻者不治自愈，重者持续不断呃逆。

(2) 耳穴选择

耳中、胃、神门(图3-48)。

(3) 按摩方法

①指揉耳中穴、胃穴各6分钟，压力0.3千克，频率每分钟60次。

②掐神门穴，酌情用力，以产生压痕为度。

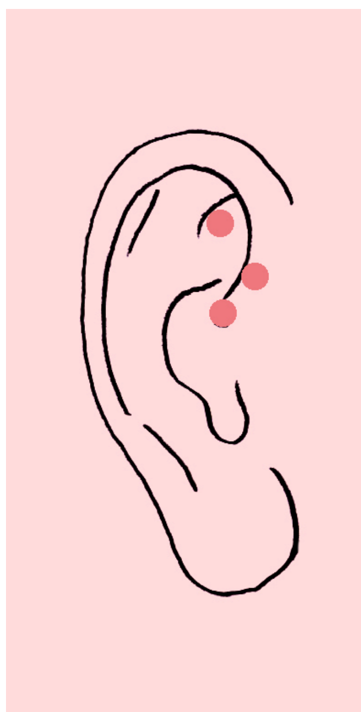


图3-48

(4) 注意事项

按摩后患者口含少许温开水，闭嘴屏息，分6～8次缓慢吞下后，进行深呼吸3分钟。

禁食生冷、酸辣、辛热的食物。

15

7. 咳嗽

咳嗽是肺部疾患的主要表现，分虚、实两种。

(1) 临床表现

虚证多因内伤引起，起病较慢，病程较长，有较长的咳嗽病史和其他脏腑失调。实证多因外感引起，起病较急，病程较短，初期常伴有寒热、头痛等。有声无痰为咳，无声有痰为嗽，有声有痰为咳嗽。

(2) 耳穴选择

气管、肾上腺、耳腹部(图3-49)。

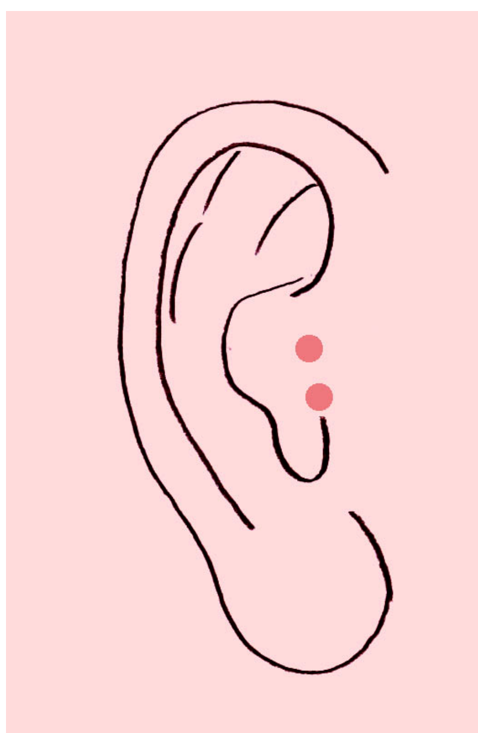


图3-49

(3) 按摩方法

①棒推气管穴、肾上腺穴。内伤咳嗽，压推3分钟，压力0.05

16

千克，频率每分钟90 次；外感咳嗽，压推5 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟120 次。

②掌擦耳腹部，掌心附于耳廓前面进行上下往返擦动3 分钟，压力0.25 千克，频率每分钟120 次。

(4) 注意事项

①咳嗽可见于多种呼吸系统疾病，应明确诊断，针对病因施治。

②肺结核所致咳嗽，应配合药物治疗。

8. 胃下垂

胃的正常位置，大部在左季肋部，小部在上腹部。通常胃小弯弧线最低点如果降到髂脊连线以下，或十二指肠壶腹向左偏移，称为胃下垂。

(1) 临床表现

患者体形多瘦高，上腹部凹进，下腹部凸出，食欲不振，消化不良。多有进食腹胀、肠鸣音和胃下垂感，还有便秘或腹泻发生，并伴有慢性腹痛，平卧疼痛减轻，还有头晕、失眠、肢体乏力等。

(2) 耳穴选择

胃、脾、耳甲艇部(图3-50)。

(3) 按摩方法

①棒推胃穴、脾穴各5 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

②指揉耳甲艇部5 分钟，压力0.5 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

①少吃多餐，避免过饥或过饱，饭后不要立即进行剧烈活动。

②坚持腹肌锻炼。

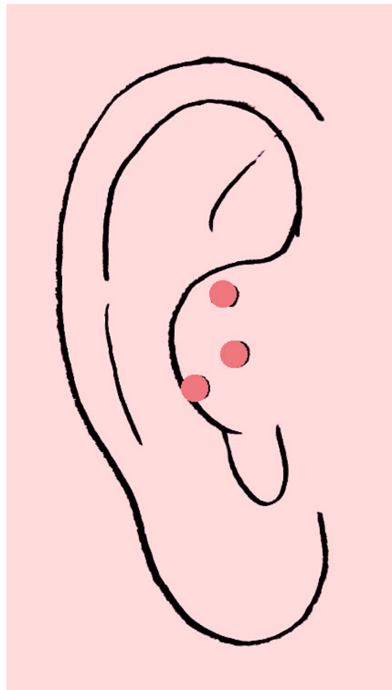


图3 - 50

9. 痢疾

痢疾是常见的肠道传染疾病，多由湿热所致，若热重于湿，伤于血分，则下痢赤多白少；若湿重于热，伤于气分，则下痢白多赤少；若湿热并重，气血两伤，则下痢脓血相间。

(1) 临床表现

腹痛，里急后重，痢下赤白脓血。

(2) 耳穴选择

直肠、大肠、脾(图3 - 51)。

(3) 按摩方法

①用指甲刮直肠穴5 分钟，酌情用力，使局部皮肤潮红为度。

②棒推大肠穴、脾穴各5 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟90 次。

18

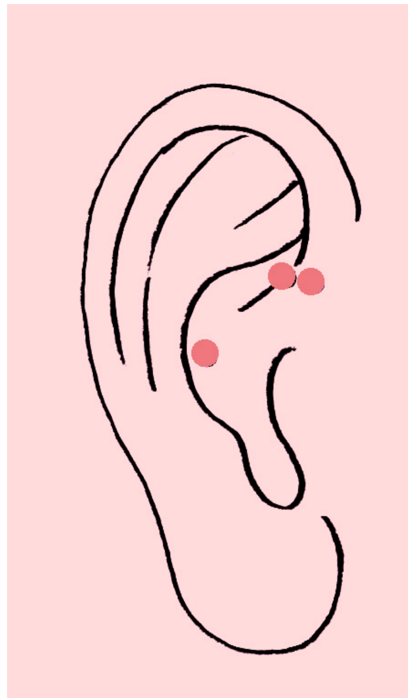


图3－51

(4)　注意事项

避免食用油腻、酸辣、甘甜食物，可喝浓煎绿茶水。注意防止腹部受寒。

10.　慢性胃炎

慢性胃炎多由急性转变而成，也可因精神刺激、进食咀嚼不细、长期食用生冷酸辣和烟酒等刺激性物质、长期服用对胃有不良影响的药物、饮食无节律、过饥或过饱引起。

(1)　临床表现

食欲欠佳，饭后上腹灼热饱胀，　气恶心，有时呕吐，常因饮食不慎时所致，并长期存在，渐渐加剧。

(2)　耳穴选择

胃、交感、耳甲艇部（图3－52）。

19

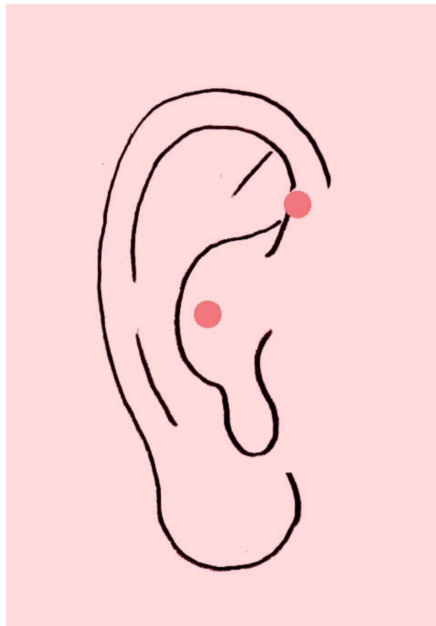


图3－52

(3) 按摩方法

①棒揉胃穴、交感穴各6分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次。

②指揉耳甲艇部5分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次。

(4) 注意事项

①避免烟酒等刺激性物质刺激肺部。

②改变不良的进食习惯，吃容易消化的食物。

11. 低血压

低血压是指成年人血压低于90/60毫米汞柱，临床可分为急性低血压和慢性低血压。

(1) 临床表现

体质虚弱、内分泌功能紊乱、营养不良、慢性消耗性疾病及心血管疾病。

20

(2)　穴位选择

下耳根、肾上腺及百会(图3-53)。

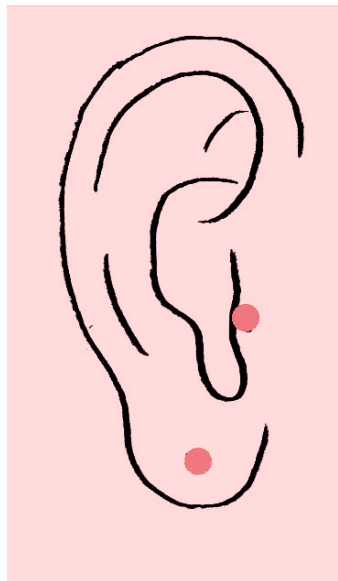


图3-53

(3)　按摩方法

①指推下耳根穴6分钟，压力0.25千克，频率每分钟90次。

②棒推肾上腺穴5分钟，压力0.05千克，频率每分钟120次。

③指推百会穴5分钟，压力0.25千克，频率每分钟90次。

④摇耳5分钟，酌情用力，频率每分钟60次。

(4)　注意事项

器质性病变所致低血压，应针对病因治疗。

12.　胃和十二指肠溃疡

胃和十二指肠溃疡可因情绪不佳，精神负担过重，导致大脑皮质调节机能紊乱，使皮质下中枢的兴奋性增高和植物神经中枢的功能亢进，胃和十二指肠壁的肌肉和血管痉挛，造成胃肠壁细胞营养不良，黏膜易受胃容物磨损而产生溃疡。胃溃疡多发生在胃小弯，

21

十二指肠溃疡多发生在十二指肠壶腹部。

(1) 临床表现

上腹部慢性疼痛，疼痛时有饱胀和灼热感，具有周期性和节律性。有呕吐、恶心、反酸、　气，少数患者有胃出血、胃穿孔现象。

(2) 耳穴选择

胃、十二指肠、耳甲艇部（图3-54）。

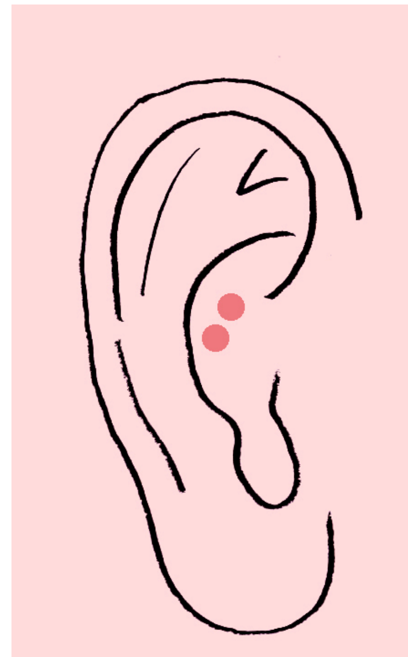


图3-54

(3) 按摩方法

①指按胃穴、十二指肠穴各5分钟，压力0.3千克。

②指揉耳甲艇部5分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次。

(4) 注意事项

①饮食以软食为主，食物应容易消化而无刺激性，定时进食。

②注意适当休息和睡眠，保持精神舒畅。

③胃出血期间，不能实施本法治疗。

13. 急性胃肠炎

急性胃肠炎多因细菌感染、食物中毒、饮食不节所致。

(1) 临床表现

呕吐、泄泻频繁，大便水样、色黄、次数多，有时粪便带脓液。患者有时会出现不同程度的发热、恶寒、头痛。腹部有触痛，肠鸣音增加，严重者虚脱、失水。

(2) 耳穴选择

22

胃、大肠、直肠(图3-55)。

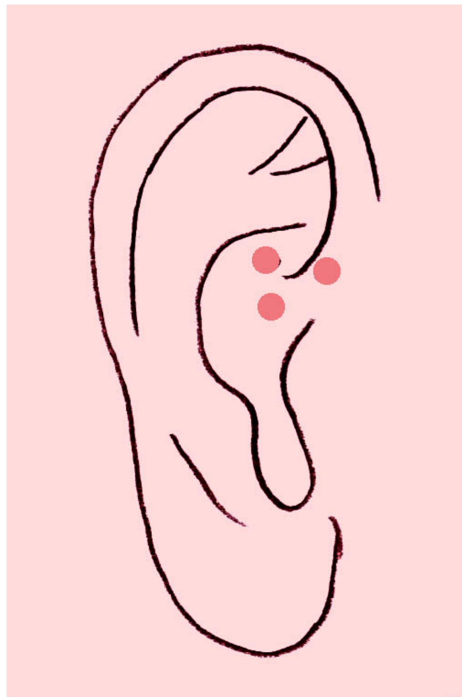


图3-55

(3) 按摩方法

①棒推胃穴、大肠穴各5分钟，压力0.2千克，频率每分钟90次。

②指揉直肠穴5分钟，压力0.5千克，频率每分钟75次。

(4) 注意事项

①如有虚脱、失水，应配合输液。

②卧床休息，避免受寒，多饮开水。

③忌食油腻、水果、蔬菜，食物应以稀饭为主。

14. 便秘

便秘是指大便燥结、排便困难。

(1) 临床表现

23

因肠胃积热而致便秘，伴有头痛发热、腹部胀痛、口燥唇干；因寒邪积滞而致便秘，多伴有恶寒、肢冷、恶心、食欲不振；因病后体虚或老年气虚而致便秘，伴有面色无华、神疲气怯、头晕心悸。

(2) 耳穴选择

直肠、大肠、皮质下（图3-56）。

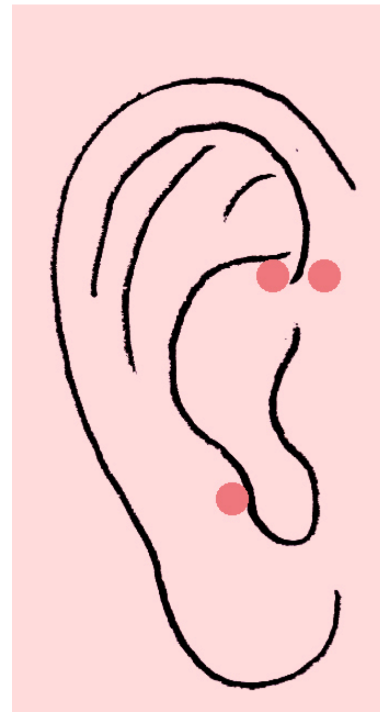


图3-56

(3) 按摩方法

棒按每穴各5分钟，压力0.2千克，患者应配合腹式呼吸，尽量延长呼与吸时间，减少呼吸次数。

(4) 注意事项

①养成定时大便习惯。

②平时应多吃蔬菜、水果，少吃辛热的食物和戒烟酒。

③多做下蹲、起立动作。

15. 心律失常

心律失常是指心脏冲动传导过程发生紊乱，如频率失常和节律失常。多因精神刺激、惊恐劳累、忧思太过、心血不足、体质虚弱所致。

(1) 临床表现

频率失常者心动过速或过缓；节律失常者，心跳时快时慢，即心律不齐。

(2) 耳穴选择

心、皮质下、耳甲腔部（图3-57）。

24

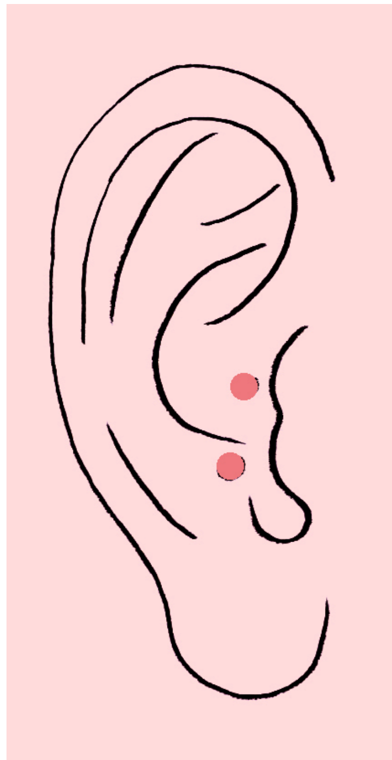


图3 - 57

(3)　按摩方法

①指按心穴6 分钟，压力0. 3 千克，患者配合深呼吸。

②指甲轻刮皮质下穴3 分钟，频率每分钟60 次，以局部皮肤微痛、微红为度。

③指揉耳甲腔部5 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟60 次。

(4)　注意事项

指按心穴要配合深呼吸，患者应根据自己的适应能力，顺其自然，不要强求呼吸量的深度。

16. 膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎又称增生性骨关节炎。与肥胖、身体过重使骨关节超负荷导致慢性磨损；姿势不良，使骨和软骨呈肥厚性或退

25

行性变化；骨关节外伤，导致骨赘形成等因素有关。

(1) 临床表现

起病缓慢，早期症状不明显，膝关节偶尔酸痛。以后逐渐感到膝关节活动不灵活，早晨起床或久坐后起立时，膝关节疼痛比较明显，稍做运动，疼痛有所减轻，但运动久了，疼痛又加剧。

(2) 耳穴选择

膝、皮质下、内分泌(图3-58)。



图3-58

(3) 按摩方法

①棒推膝穴3分钟，压力0.15千克，频率每分钟90次。

②揉捏皮质下穴3分钟，压力0.15千克，频率每分钟90次。

③棒揉内分泌穴3分钟，压力0.15千克，频率每分钟90次。

(4) 注意事项

每日用米醋加温熏洗患部30分钟，自我旋转膝关节15分钟。

17. 失眠

失眠是指经常不易入睡或睡不深熟为特征的一种病症。多因思虑劳倦、内伤心脾、房劳过度、心肾不交、情志抑郁、心胆气虚、肝阳扰动、胃中不和所致。

(1) 临床表现

多梦易醒、心悸、健忘、易出汗，并兼有头晕、耳鸣、遗精、腰酸、情志抑郁、性情急躁易怒、头痛、头晕、胁肋胀痛、脘腹胀

26

痛、脘闷　气。

(2)　耳穴选择

神门、心、耳背心(图3- 59)。

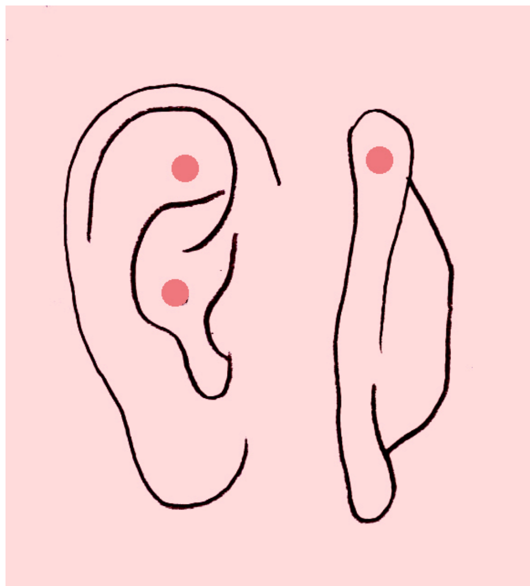


图3- 59

(3)　按摩方法

①棒推神门穴5 分钟，压力0.05 千克，频率每分钟120 次。

②指振心穴、耳背心穴3 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟240 次。

(4)　注意事项

如属器质性病变而致失眠，应针对病因治疗。

18. 慢性肾炎

慢性肾炎又称慢性弥漫性肾小球肾炎，多发于青壮年，可由急性肾炎迁延发展而成。若久治不愈，出现神疲心烦、头痛嗜睡、恶心呕吐时，则可能发展成尿毒症。

(1)　临床表现

27

慢性肾炎往往有高度而持续的高血压、心脏扩大、眼底改变、贫血、尿比重低而固定以及其他肾功能减退现象。

(2) 耳穴选择

肾、膀胱、耳甲艇部(图3-60)。



图3-60

(3) 按摩方法

①指揉肾穴、膀胱穴各3分钟，压力0.25千克，频率每分钟60次。

②棒揉艇中穴3分钟，压力0.15千克，频率每分钟75次。

③指推耳甲艇部3分钟，压力0.3千克，频率每分钟75次。

(4) 注意事项

饮食忌盐或低盐，适当休息，预防感冒或其他传染病。

19. 风湿性关节炎

现代医学认为风湿性关节炎和溶血性链球菌的感染、中枢神经

28

系统的功能障碍以及寒冷、潮湿、疲劳、损伤、营养不良等因素有关。传统医学认为，风寒湿邪侵袭人体经络关节，气血运行不畅，身体虚弱，是诱发本病的重要因素。

(1) 临床表现

受累关节局部红肿、疼痛、活动受限，病变部位带有转移性，一个关节症状消失后，另一个关节却随之肿胀疼痛起来。

(2) 耳穴选择

肩、肘、膝、踝(图3-61)。

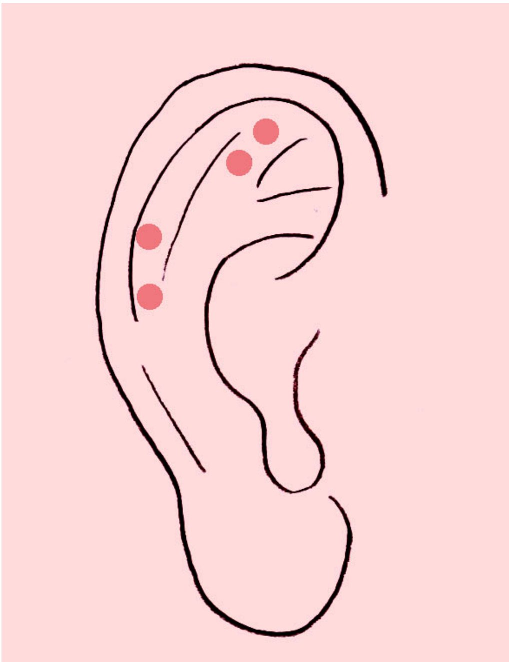


图3-61

(3) 按摩方法

①指推肩穴3分钟，压力0.25千克，频率每分钟60次。

②指揉肘穴3分钟，压力0.25千克，频率每分钟60次。

③指揉膝、踝穴各3分钟，压力0.25千克，频率每分钟60次。

(4) 注意事项

避免寒冷和潮湿，勤晒被褥。

29

20. 类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种不明病因的慢性全身性疾病，本病多发于20～45 岁女性。

(1) 临床表现

全身无力、发热恶寒、食欲不振等，继而手指、腕、膝关节疼痛，随后各处关节渐渐肿大，周围皮肤温热、潮红。

(2) 耳穴选择

交感、神门、耳舟部、对耳轮部(图3-62)。

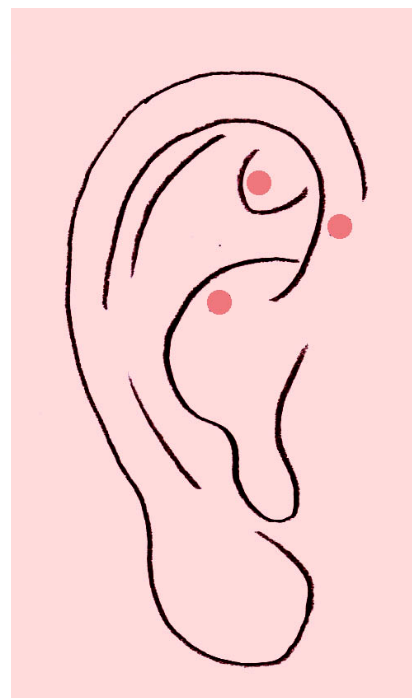


图3-62

(3) 按摩方法

①指点交感穴3 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟120 次。

②棒推神门穴3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。

③指点耳舟部、对耳轮部各3 分钟，压力0.25 千克，频率每分钟120 次。

(4) 注意事项

手法应轻柔；为防骨质疏松、关节僵硬之患者发生骨折，应进行适当的自我功能锻炼，但不可太疲劳，避免受寒。

21. 胆囊炎和胆石症

胆囊炎和胆石症是成年人常见病。胆囊炎可诱发胆石症，胆石症也可促使胆囊发炎，两者互为因果，多同时并存。胆囊炎和胆石症常因细菌感染、胆汁郁积、异物等引起，以女性中年患者居多。

30

(1) 临床表现

急性胆囊炎发病时，上腹部或右季肋部有持续性疼痛，且向右肩胛区放射，常伴有厌油腻、恶心、呕吐等症状。胆囊所在部位压痛明显，局部肌肉紧张，腹肌可有强直，若并发胆管炎，可出现黄疸和高热。慢性胆囊炎常因急性胆囊炎而致，或因胆结石的长期刺激引起，患者有消化不良、胃脘饱胀和 气等症状，胆囊所在部位稍有压痛。

(2) 耳穴选择

耳背肝、耳迷根、耳甲艇部(图3 - 63)。

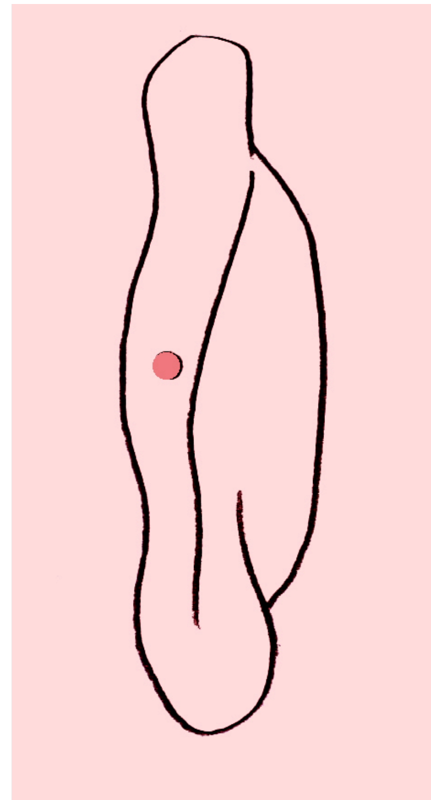


图3 - 63

(3) 按摩方法

①揉捏耳背肝穴5 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟75 次。

②指推耳迷根穴5 分钟，压力0. 5 千克，频率每分钟75 次。

③指揉耳甲艇部5 分钟，压力0. 5 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

胆囊炎合并胆道、胆囊结石，忌食油腻食物。

22. 急性肾炎

急性肾炎又称急性弥漫性肾小球肾炎，是溶血性链球菌或其他细菌感染引起的肾脏变态反应性疾病。

(1) 临床表现

本病发生前1 ～3 周多有扁桃体炎、上呼吸道感染、皮肤化脓性疾患等病史，及全身浮肿、尿色深红、血压增高等症状。

31

（2） 耳穴选择

肾、膀胱、交感、耳轮部（图3-64）。



图3-64

（3） 按摩方法

①指揉肾穴、膀胱穴各3分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次。

②指点交感穴3分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次。

③捻耳轮部3分钟，压力0.1千克，频率每分钟75次。

（4） 注意事项

①饮食应忌盐，少喝水。

②全身浮肿未消，应防止受凉引起感冒。

32

23. 颞颌关节功能紊乱症

颞颌关节功能紊乱症是包括颞颌关节本身及其周围肌肤功能紊乱的综合征，多发于20～40岁的青壮年，常发生在一侧，也可累及双侧。

(1) 临床表现

颞颌关节在张口、闭口运动时出现弹响、疼痛或其他异常现象。弹响时伴有不适感，局部有酸痛或压痛。弹响声常为2个以上，或声调单一，或声调破碎。部分患者张口受限，并伴有闭口肌群痉挛。

(2) 耳穴选择

颌、皮质下、耳垂部(图3-65)。

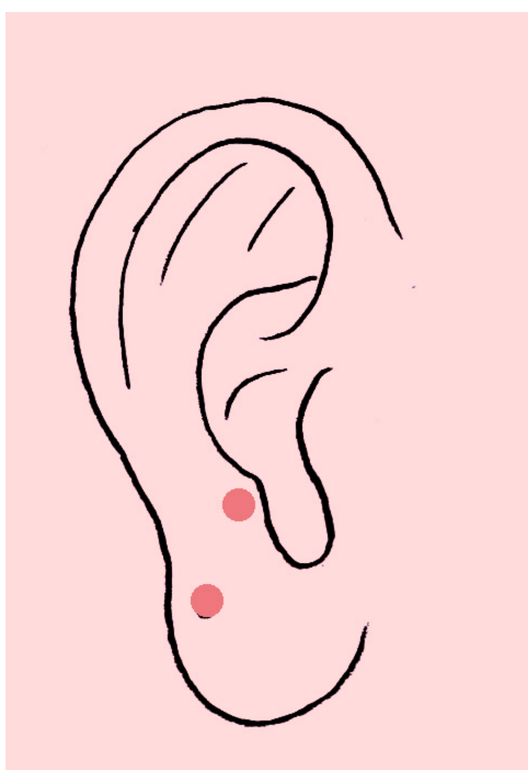


图3-65

33

(3) 按摩方法

①揉捏颌穴6 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

②指甲刮皮质下穴2 分钟，酌情用力，至局部皮肤发红、发热为度。

③拇指、食指、中指三指捏拿耳垂部3 分钟，压力0.05 千克，频率每分钟120 次。

(4) 注意事项

避免寒冷刺激及过度疲劳，纠正不良的咀嚼习惯。

24. 癫痫

癫痫是一种发作性神志失常性疾病，可分为原发性与继发性两种。能检查出原因的癫痫，为继发性癫痫；检查不出原因的癫痫，为原发性癫痫。

(1) 临床表现

发病前，部分患者常有头晕、胸闷、幻觉等短暂的先兆，随即意识丧失，猝倒于地，双目固定看着一处，口半张，头向一侧歪斜或后仰，四肢僵硬，呼吸停顿。历时数秒钟后出现痉挛性抽搐，口吐白沫，不停地眨眼咬牙，瞳孔散大，小便失禁，经2～3 分钟后逐渐停止抽搐，进入昏睡状态。一般经过30 分钟至2 小时后逐渐清醒，醒后感觉头痛身痛、肢疲神倦。

(2) 耳穴选择

心、枕、神门(图3-66)。

(3) 按摩方法

①指振心穴3 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟180 次。

②棒揉枕穴、神门穴各6 分钟，压力0.2 千克，频率每分

34

钟120 次。

(4) 注意事项

忌烟、酒、辛辣等刺激食物，适当限制食盐和水分，避免单独外出，以免发生意外。

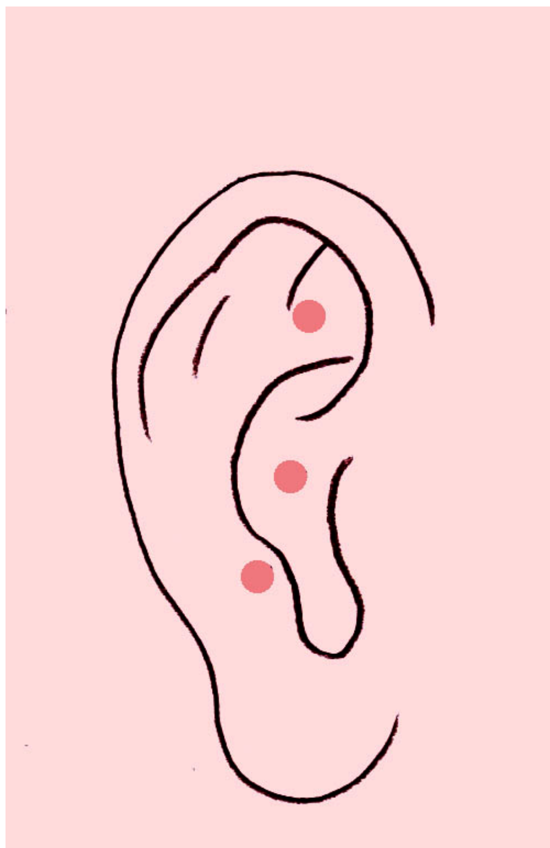


图3 - 66

25. 神经衰弱

神经衰弱是最常见的一种神经官能症，多见于青年和中年人。

(1) 临床表现

失眠、健忘、头痛、眩晕、易疲倦，无严重器质性病变。

(2) 耳穴选择

神门、心、内分泌、对耳屏部 (图3 - 67) 。

35

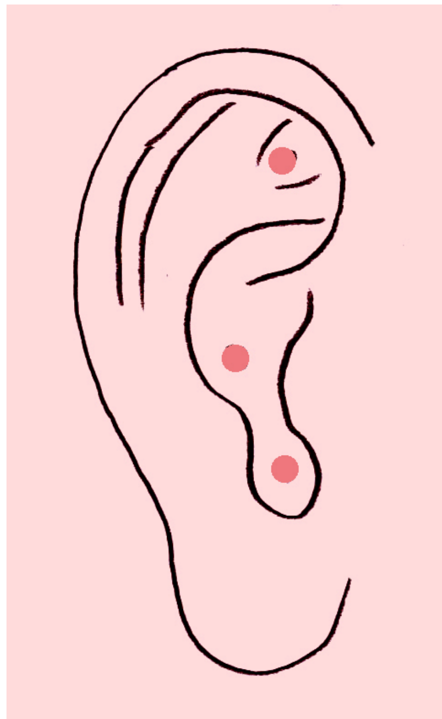


图3－67

(3) 按摩方法

①棒推神门穴3 分钟，压力0.05 千克，频率每分钟120 次。

②指揉心穴3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。

③棒揉内分泌穴3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。

④揉捏对耳屏部3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。

(4) 注意事项

工作、生活要有规律性，适当减少脑力劳动。避免过度劳累。

26. 梦游症

梦游症是在睡觉时出现的一种无意识活动，是睡眠障碍的表现。

(1) 临床表现

是由于大脑皮质兴奋过程与抑制过程彼此间的失调，造成皮质与皮质下中枢相互作用失调，产生从睡眠状态进入意识蒙眬状态的

36

表现。常在入睡1～3 小时内产生，且多见于儿童。

(2)　耳穴选择

心、交感、缘中、神门(图3-68)。

(3)　按摩方法

①指揉心穴3 分钟，压力0.3 千克，频率每分钟75 次。

②指点交感穴3 分钟，压力0.3 千克，频率每分钟75 次。

③棒揉缘中穴3 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

④掐神门穴1 分钟，酌情用力，至产生掐痕为度。

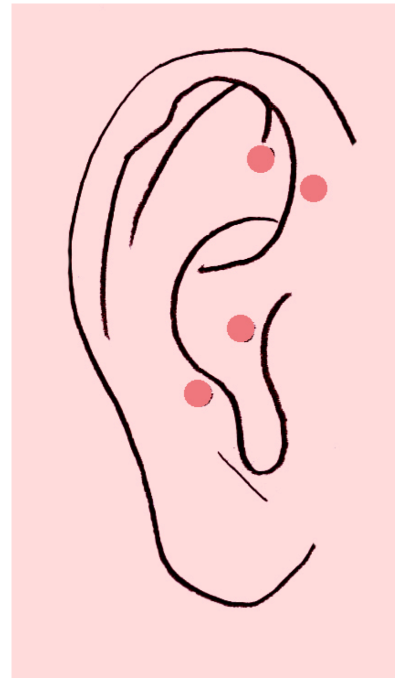


图3-68

(4)　注意事项

睡前指揉双凹穴15 分钟，以增强镇静效果，加深大脑皮质抑制过程。

27.　肾盂肾炎

肾盂肾炎是肾盂和肾因细菌感染而引起的化脓性炎症，可分为急性和慢性。本病以女性患者居多。

(1)　临床表现

发热、寒战、腰痛、尿频，肾区有叩痛，血中白细胞增多，尿中含有细菌、蛋白质和脓细胞等。慢性者多有急性病史，出现反复发热、腰痛、排尿异常等。

(2)　耳穴选择

肾、膀胱、尿道、耳轮部(图3-69)。

37



图3 - 69

(3) 按摩方法

①指揉肾穴、膀胱穴各3 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟90 次。

②指推尿道穴3 分钟，压力0. 3 千克，频率每分钟90 次。

③三指拿耳轮部3 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟90 次。

(4) 注意事项

应卧床休息，多饮水。

28. 血栓闭塞性脉管炎

血栓闭塞性脉管炎是动静脉的非化脓性炎症。常因嗜烟、受寒、受湿、情绪激动等所致。

(1) 临床表现

发病初期，患肢麻木发凉，足部、小腿疼痛，局部缺血，间歇

38

性跛行。随着病情的缓慢发展，患肢温度明显降低，引起血管营养障碍，内膜增厚形成血栓，闭塞血管，使疼痛持续加剧。患者小腿肌肉萎缩，抬高患肢时远端皮肤苍白，降低患肢时则呈红紫色，患肢温度低于健肢，足背动脉和胫后动脉的搏动减弱或消失。病程进入后期，疼痛逐渐加重，由于严重缺血，足趾发生溃疡或坏死，若并发感染，可出现全身症状。

(2) 耳穴选择

肾、交感、皮质下、对耳轮上脚部、对耳轮下脚部(图3-70)。

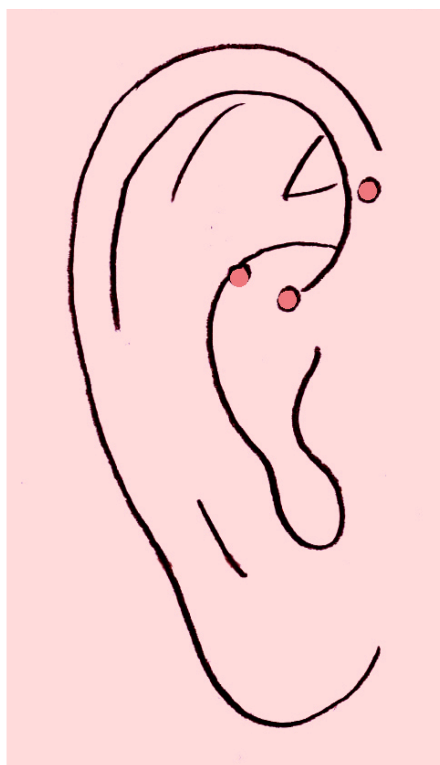


图3-70

(3) 按摩方法

①指揉肾穴3分钟，压力0.2千克，频率每分钟90次。

②指点交感穴3分钟，压力0.2千克，频率每分钟90次。

③指甲刮皮质下穴1分钟，酌情用力，至局部皮肤潮红为度。

39

④指点对耳轮上脚部3 分钟，压力0.25 千克，频率每分钟75 次。

⑤揉捏对耳轮下脚部3 分钟（图3－71），压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

（4） 注意事项

①患肢应注意保暖，避免因天寒而受冻。

②防止患肢受到外伤，以免引起溃疡和感染。

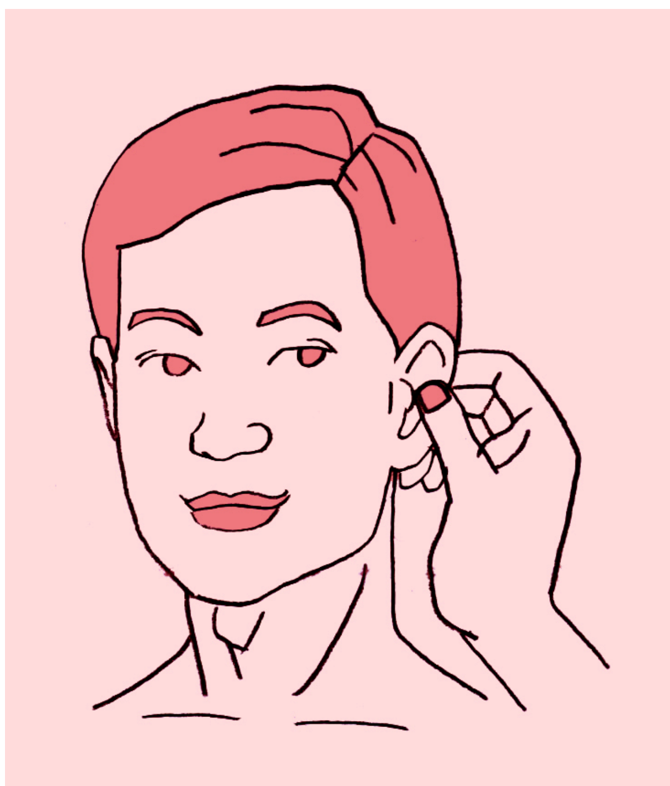


图3－71

29. 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症，易发于青年和中年人，主要是因外伤所致。

（1） 临床表现

疼痛由臀部沿坐骨神经扩散到腿后、小腿外侧、足背外缘、足

40

根、足掌。咳嗽、打喷嚏、大便时疼痛加剧。多数患者是单侧坐骨神经痛。少数患者是双侧坐骨神经痛，有的患者有不同程度的脊柱侧弯。

(2)　耳穴选择

腰骶椎、坐骨神经、臀、对耳轮上脚部(图3-72)。



图3-72

(3)　按摩方法

①揉捏腰骶椎穴3分钟，压力0.1千克，频率每分钟90次。

②指推坐骨神经穴、臀穴各3分钟，压力0.25千克，频率每分钟90次。

③指点对耳轮上脚部3分钟，压力0.2千克，频率每分钟120次。

(4)　注意事项

患者应卧硬板床休息。在接受本法治疗3个月内不要向前弯腰，不要单手提重物，不要剧烈活动，1年内不要用肩背负重物。

30.　踝关节扭伤

踝关节扭伤多因行走不慎使踝关节突然向内或向外翻转，使韧带受到不同程度的损伤，踝部出现淤肿疼痛。

(1)　临床表现

外踝损伤者，将踝关节内翻时，外踝疼痛加剧；内踝扭伤者，将踝关节外翻时，内踝疼痛加剧。

(2)　耳穴选择

踝、皮质下、内分泌(图3-73)。

41

(3) 按摩方法

①指揉踝穴5 分钟，压力0.5 千克，频率每分钟75 次。

②指甲刮皮质下穴1 分钟，酌情用力，至局部皮肤潮红为度。

③棒揉内分泌穴2 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

应注意局部休息，适当抬高患肢；肿痛消退后，应在不负重的情况下自我运动踝关节。

31. 腰肌劳损

腰肌劳损又称慢性腰筋膜炎，多因急性腰扭伤治疗不彻底，反复多次腰扭伤，或长期工作姿势欠佳所致。

(1) 临床表现

腰部长期钝痛，反复发作。腰肌压痛面积较大，有结块或僵硬感。腰背酸痛，劳累后症状加重。

(2) 耳穴选择

腰骶椎、肾、臀、对耳轮体部。

(3) 按摩方法

①揉捏腰骶椎穴3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。

②指揉肾穴、臀穴各3 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟90 次(图3-74)。

③指擦对耳轮体部3 分钟，压力0.25 千克，频率每分钟120 次。

42

(4) 注意事项

矫正习惯性的不良工作姿势，经常活动腰部。

32. 腓总神经损伤

腓总神经损伤可因外伤、中毒、感染等所致。

(1) 临床表现

踝关节不能背屈，拇指无法伸直，产生垂足现象。足不能外展或外翻，足弯曲而呈内收状，足背及小腿外侧麻木，甚至丧失感觉。

(2) 耳穴选择

对耳轮上脚部、对耳轮下脚部。

(3) 按摩方法

①指点对耳轮上脚部5 分钟，压力0.3 千克，频率每分钟120 次。

②揉捏对耳轮下脚部5 分钟，压力0.3 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

进行患肢自我功能锻炼，每天坚持散步30 分钟以上，散步时尽量使足尖得到锻炼。

33. 癔症

癔症是一种神经官能症，多发生于青年人和中年人，女性发病率比男性高。发病原因与心理因素有关。

(1) 临床表现

患者意识不清，无端哭笑，常有手舞足蹈的戏剧表演动作。发病急，病程短，好转快，容易复发。

43

（2） 穴位选择

心、枕、神门、对耳屏部、百会、四神聪（图3－75）。

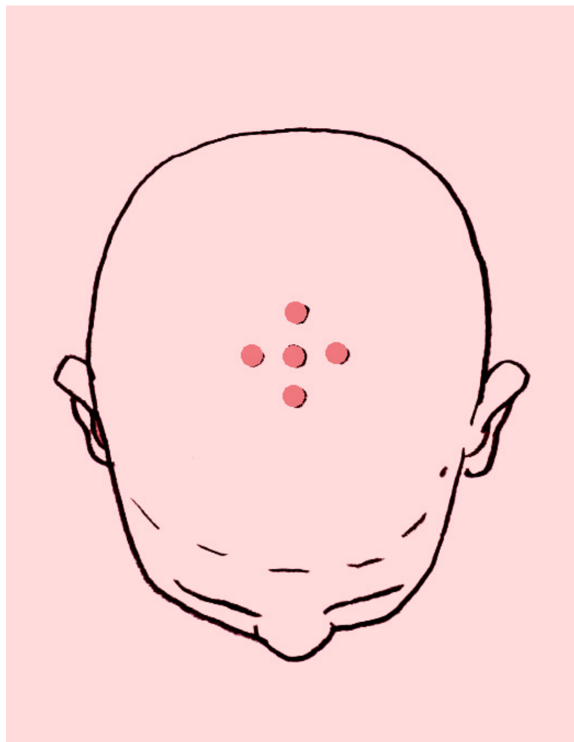


图3－75

（3） 按摩方法

①指揉心穴5 分钟，压力0.3 千克，频率每分钟60 次。

②棒揉枕穴、神门穴各3 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟60 次。

③揉捏对耳屏部5 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟60 次。

④指推百会穴、四神聪穴各2 分钟（图3－76），压力0.25 千克，频率每分钟60 次。

（4） 注意事项

患者应树立治愈本病的信心，设法消除引起发病的各种因素。

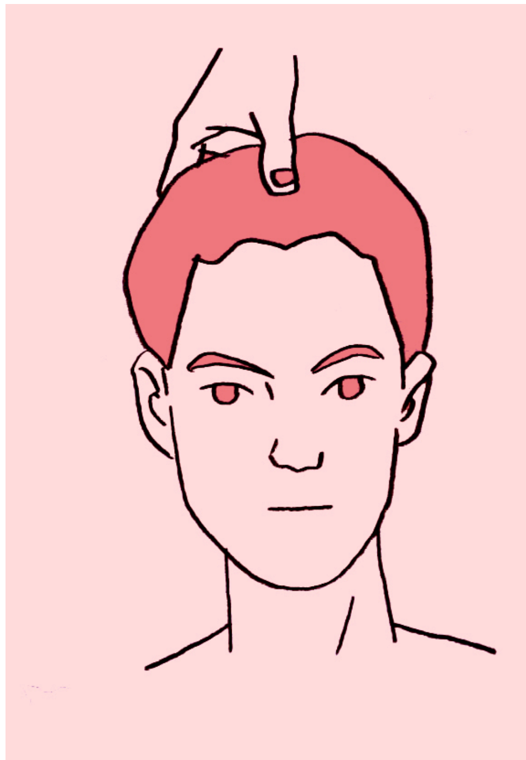


图3 - 76

34. 膝关节半月板损伤

半月板位于膝关节间隙，内侧半月板较大，呈“C”形；外侧半月板较小，近似“O”形。由于膝关节过度扭转，内、外半月板因被挤压而引起破裂、损伤。

(1) 临床表现

内侧半月板损伤，内侧膝眼处肿痛、压痛明显；外侧半月板损伤，外侧膝眼处肿痛、压痛明显。急性期过后，患者可以缓慢行走，但在高低不平的道路或在上下坡时，仍感患侧膝关节软弱不稳。半月板破裂者，患者自我感觉关节不平，有滑落感，上下台阶尤为明显。病程长者，有肌肉萎缩，关节有弹响声。

(2) 耳穴选择

膝、肾、皮质下、神门(图3 - 77)。

45

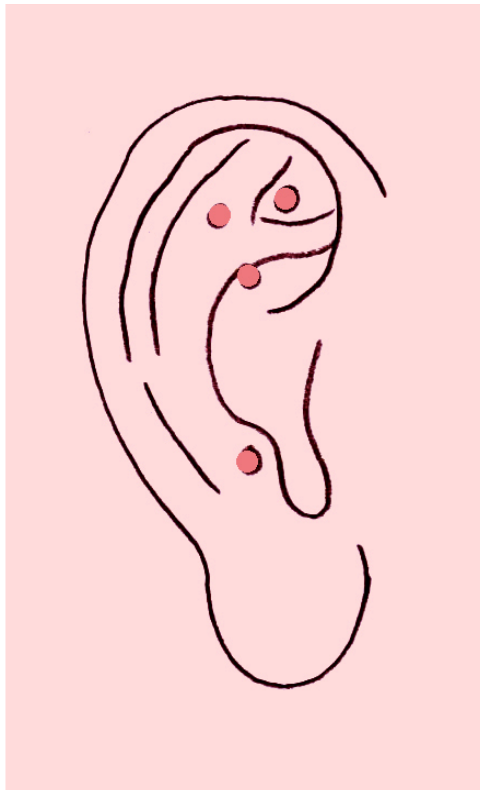


图3－77

(3) 按摩方法

①棒推膝穴3分钟，压力0.05千克，频率每分钟120次。

②指揉肾穴2分钟，压力0.25千克，频率每分钟75次。

③揉捏皮质下穴2分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次。

④棒推神门穴2分钟，压力0.05千克，频率每分钟120次。

(4) 注意事项

病程较长者，应增强股四头肌的功能锻炼，以促进其功能恢复。粉碎性半月板破裂，应考虑先手术切除半月板。

35. 遗精

遗精有梦遗与滑精之分。凡有梦而遗精者，称为梦遗；无梦而

46

精自滑出者，称为滑精。

(1)　临床表现

睡梦中遗泄，多兼有头晕目眩、神疲肢软、腰酸耳鸣等症。白天或夜晚都有可能滑出精液，念动则精滑，形体瘦弱，症重者可有心悸、阳痿等症。

(2)　耳穴选择

内生殖器、肾、内分泌（图3-78）。

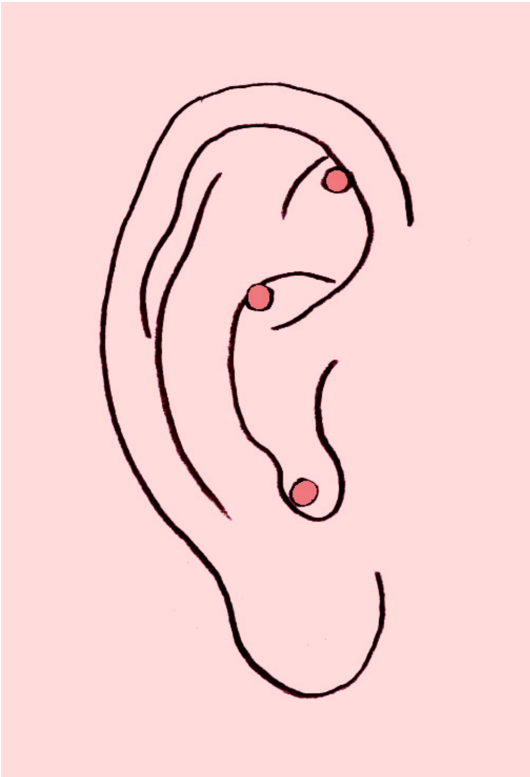


图3-78

(3)　按摩方法

①指揉内生殖器穴6分钟，压力0.25千克，频率每分钟60次。

②棒推肾穴、内分泌穴各4分钟，压力0.15千克，频率每分钟75次。

(4)　注意事项

遗精多属功能性，凡因器质性病引起遗精者，应同时治疗原发病。

36. 急性腰扭伤

急性腰扭伤是指急性腰部软组织扭挫伤。多因运动或负重时姿势不良，过度牵拉、扭转或跌倒所致。

(1) 临床表现

腰部扭伤时，通常会有腰部“闪断”的感觉，随即出现为单侧或双侧腰部剧痛，腰部活动明显受限，前俯后仰困难，严重者无法转身。受伤部位肌肉痉挛、肿胀，压痛明显，咳嗽、深呼吸时都会使疼痛增加。

(2) 耳穴选择

腰骶椎、神门、皮质下（图3－79）。

(3) 按摩方法

①揉捏腰骶椎穴5 分钟，压力0．15 千克，频率每分钟90 次。

②棒推神门穴3 分钟，压力0．2 千克，频率每分钟60 次。

③指甲刮皮质下穴2 分钟，酌情用力，至皮肤潮红为度。

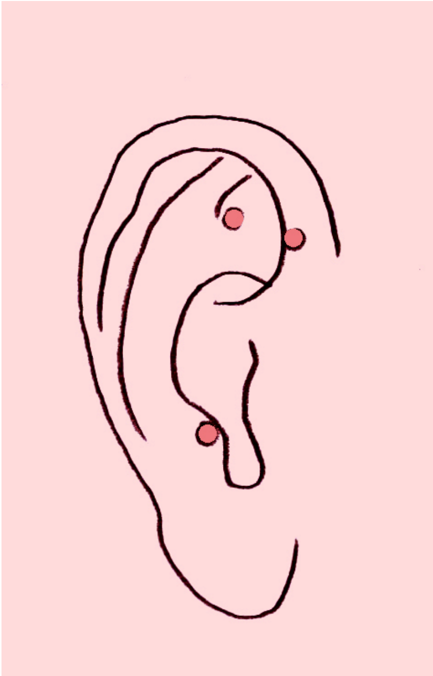


图3－79

(4) 注意事项

发病初期，应注意适当休息，治疗后要配合腰背肌功能的自身锻炼。

37. 胸部挫伤

胸部挫伤又称胸部跌打损伤，是由于胸部突然受外力撞击或挤

48

压所引起。

(1)　临床表现

胸部挫伤患者，受伤部位肿胀疼痛，肌肤红肿青紫，局部多有明显的压痛点，痛点固定，咳嗽、深呼吸时疼痛加剧。

(2)　耳穴选择

胸、肺、耳甲腔部(图3-80)。

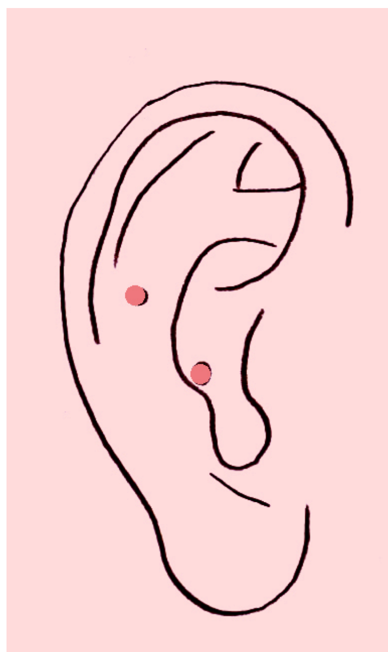


图3-80

(3)　按摩方法

①棒按胸穴6分钟，压力0.25千克，频率每分钟60次，患者配合深呼吸。

②棒点肺穴3分钟，压力0.05千克，频率每分钟180次。

③指揉耳甲腔部3分钟，压力0.2千克，频率每分钟90次。

(4)　注意事项

胸部开放性损伤不适宜本法治疗。

49

38. 梨状肌综合征

梨状肌综合征是指梨状肌发生损伤、痉挛、变性时，造成梨状孔狭窄，使通过该孔的神经和血管受到牵拉、压迫，主要原因是急性损伤与慢性劳损。

(1) 临床表现

臀部钝痛、刺痛、酸痛，通常会影响到患侧下肢。疼痛常向患侧大腿后侧、小腿后外侧、足背、足外缘放射，运动或行走时疼痛加剧。

(2) 耳穴选择

臀、髋、坐骨神经(图3-81)。



图3-81

(3) 按摩方法

①指推臀穴、坐骨神经穴(图3-82) 各5分钟，压力0.25千

50

克，频率每分钟90 次。

②指揉髋穴5 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟90 次。

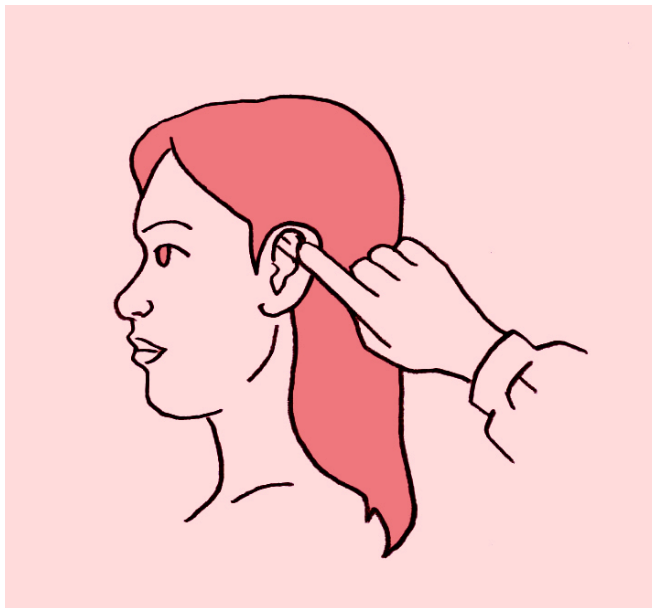


图3 - 82

39. 膀胱炎

膀胱炎是指膀胱壁的急、慢性炎症。

(1)　临床表现

脓尿、血尿、尿急、尿频、尿痛和下腹部胀痛。

(2)　耳穴选择

膀胱、尿道、肾、艇中、耳轮部(图3 - 83)。

51

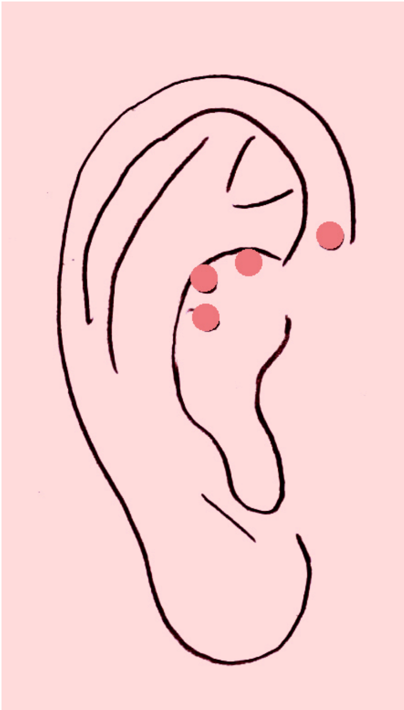


图3 - 83

(3) 按摩方法

①指点膀胱穴3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟90 次。

②指推尿道穴3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟90 次。

③指揉肾穴2 分钟(图3 - 84)，压力0. 2 千克，频率每分钟90 次。

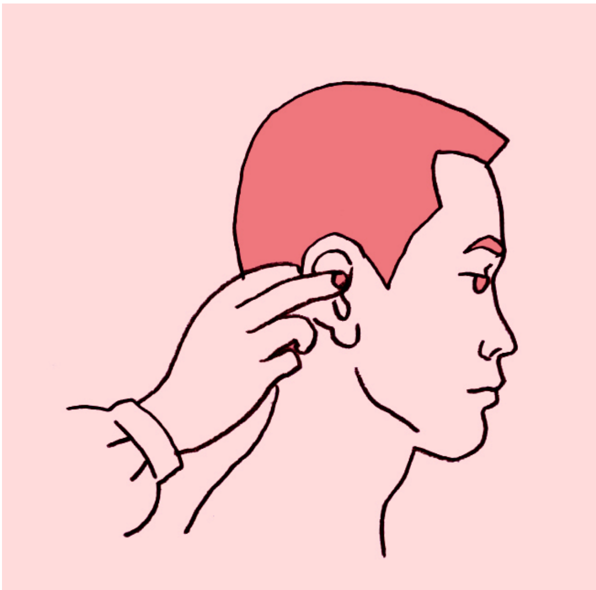


图3 - 84

④棒揉艇中穴2 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟120 次。

⑤捻耳轮部2 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟90 次。

52

(4) 注意事项

本病慢性期往往虚实错杂，肾虚为本，湿热为标，应分清标本缓急，及时治疗。

40. 肱骨外上髁炎

肱骨外上髁炎又称网球肘，是一种常见的慢性功能性疾病。

(1) 临床表现

患者一般无明显外伤史，起病较缓慢，先是感觉患肘酸痛无力，接着局部稍有肿胀，劳累后疼痛加剧，并可影响到肩臂，但关节活动范围仍未受限，严重时握物无力。

(2) 耳穴选择

肘、肩，耳舟部(图3-85)。

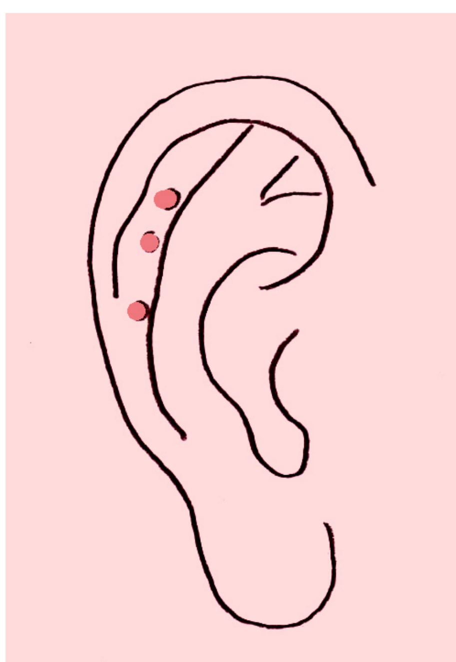


图3-85

53

(3) 按摩方法

①指揉肘穴6 分钟(图3-86),压力0.5 千克,频率每分钟60 次。

②指推肩穴3 分钟,压力0.3 千克,频率每分钟75 次。

③指甲刮耳舟部1 分钟,酌情用力,以局部皮肤潮红为度。

(4) 注意事项

患肘忌用冷水擦洗,避免风寒侵袭。

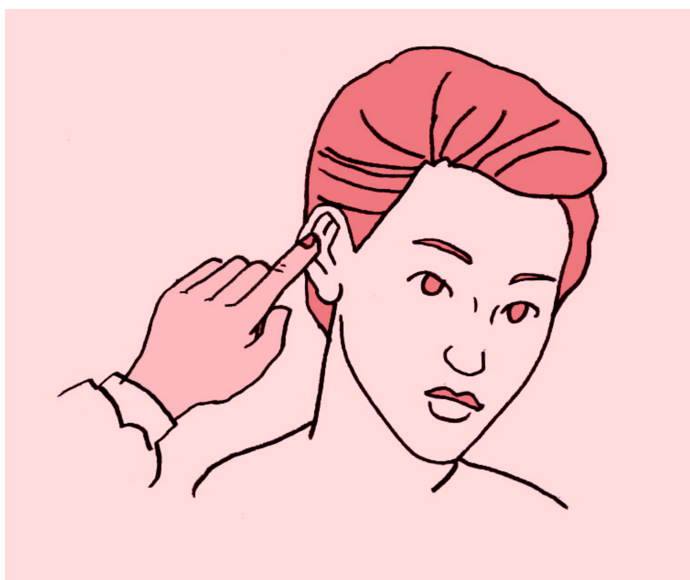


图3-86

41. 阳痿

阴茎萎软无法勃起或勃起不坚,称为阳痿。本病多因早婚纵欲与年少误犯手淫,以致精气空虚,以及恐惧伤肾引起。

(1) 临床表现

面色苍白,腰酸腿软,头晕目眩,食欲不振;恐惧伤肾者,伴有心悸失眠、胆怯气虚、精神不振。

(2) 耳穴选择

54

内生殖器、外生殖器、耳轮部(图3-87)。

(3) 按摩方法

①指揉内生殖器穴5分钟，压力0.3千克，频率每分钟90次。

②弹外生殖器穴5分钟，酌情用力，频率每分钟120次，以局部微痛为度。

③揉捏耳轮部5分钟，压力0.1千克，频率每分钟90次。

(4) 注意事项

阳痿痊愈后，应适当节制性生活，房事不可过频。

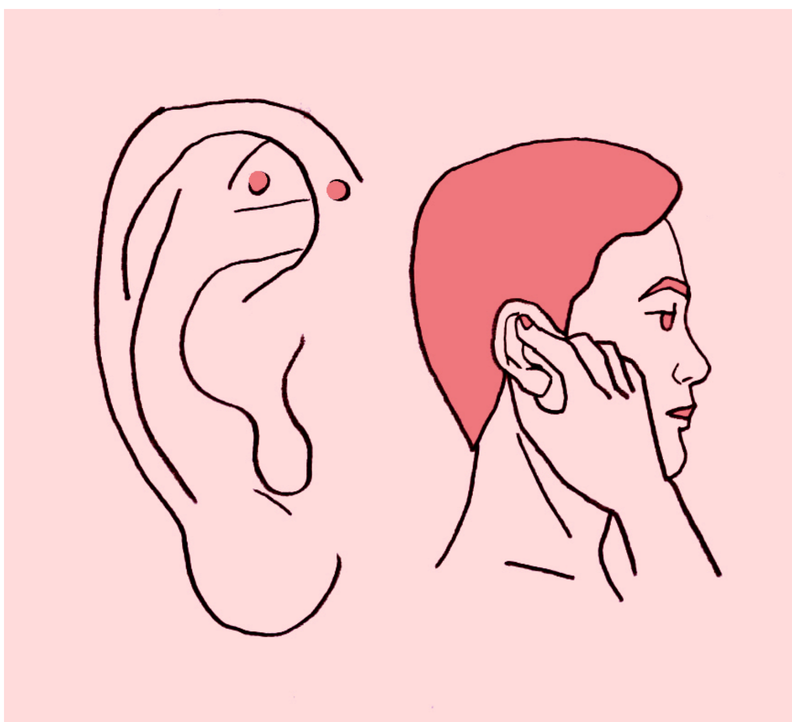


图3-87

42. 尿潴留

尿潴留是以排尿困难或小便闭塞不通为主症的疾患。主要是由肾气虚亏，湿热壅阻，尿道闭塞，膀胱结石，食物中毒等症所致。

(1) 临床表现

55

小便排出无力，淋漓不爽，腰冷膝软。湿热壅阻，表现为小便量少不畅、热赤，腹胀便秘，口苦口渴。尿道闭塞、膀胱结石，表现为小便不利，欲排难排，时通时阻，小腹胀满。食物中毒，表现为小腹胀痛，尿排不出。

(2) 耳穴选择

肾、膀胱、外生殖器、交感(图3-88)。

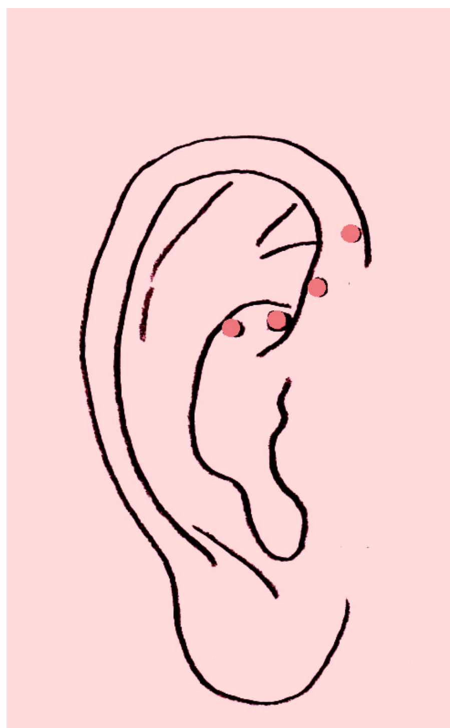


图3-88

(3) 按摩方法

①指揉肾穴3分钟，压力0.5千克，频率每分钟60次。

②指点膀胱穴3分钟，压力0.5千克，频率每分钟60次。

③弹外生殖器穴3分钟，酌情用力，频率每分钟120次。

④棒揉交感穴3分钟(图3-89)，压力0.15千克，频率每分钟90次。

56



图3 - 89

(4)　**注意事项**

膀胱如过度充盈，应适当减轻手法压力。

43.　盆腔炎

盆腔炎是指盆腔内脏器官与组织的某一部分或几部分同时发生炎性病变。

(1)　**临床表现**

下腹部和腰骶部坠胀疼痛，有的伴有肛门坠胀，常在性交后、排便时、经前或经后及疲劳时加重，或有尿频、白带异常等表现。

(2)　**耳穴选择**

内生殖器、皮质下、内分泌、盆腔。

(3)　**按摩方法**

①指揉内生殖器穴3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟75 次。

②揉捏皮质下穴3 分钟，压力0. 15 千克，频率每分钟75 次。

57

③棒揉内分泌穴3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟150 次。

④棒推盆腔穴3 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

生活要有规律，避免性生活过频。

44. 脑震荡后遗症

脑震荡后遗症是指跌倒时头部受到猛烈撞击，或重物碰撞头部，或猛烈爆炸声震荡头部，引起大脑不同程度损伤，急性期过后，某些症状未能消除而成为后遗症。

(1) 临床表现

经常头痛、眩晕、听力下降、耳鸣、失眠、记忆力衰退、肢体无力、食欲不振等。

(2) 耳穴选择

缘中、枕、额、皮质下、对耳屏部(图3-90)。

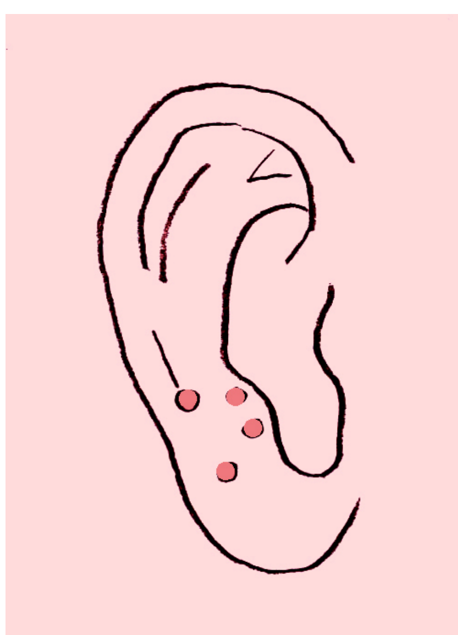


图3-90

58

(3) 按摩方法

①棒揉缘中穴3 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

②棒推枕穴、额穴各3 分钟(图3-91)，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。



图3-91

③指甲刮皮质下穴1 分钟，酌情用力，至局部皮肤潮红。

④揉捏对耳屏部2 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟90 次。

(4) 注意事项

避免头部受寒或日晒，防止精神受到刺激。

45. 肩关节周围炎

肩关节周围炎又称肩周炎。肩周炎又称漏肩风或冻结肩，是中、老年人常见的慢性多发病，女性发病率比男性略高，体力劳动者更易发病。

(1) 临床表现

早期阵发性疼痛，夜间疼痛较重，劳累后加剧。肩部受到牵拉时，疼痛剧烈，并放射到颈部和患侧上肢。疼痛减轻后，肩关节活

59

动明显受限，梳头、穿脱衣服等均有困难。

(2) 耳穴选择

肩、颈、锁骨、神门、耳舟部(图3-92)。



图3-92

(3) 按摩方法

①指推肩穴3分钟，压力0.3千克，频率每分钟90次。

②棒推颈穴2分钟，压力0.1千克，频率每分钟90次。

③棒揉锁骨穴3分钟，压力0.1千克，频率每分钟90次。

④棒推神门穴2分钟，压力0.15千克，频率每分钟75次。

⑤指甲刮耳舟部1分钟，酌情用力，至局部皮肤潮红为度。

(4) 注意事项

对初期患者手法应轻柔；对晚期患者适当加重力量。

46. 睾丸炎

睾丸炎发于败血症或流行性腮腺炎，可因尿道、前列腺、膀胱

60

等邻近器官感染，经输精管蔓延所致。

(1)　临床表现

急性发热，一侧睾丸或附睾肿大、坠痛和压痛，并可伴有精索、输精管变粗及压痛，有的出现阴囊皮肤潮红，同侧腹股沟淋巴结肿大及全身恶寒、高热等症状。

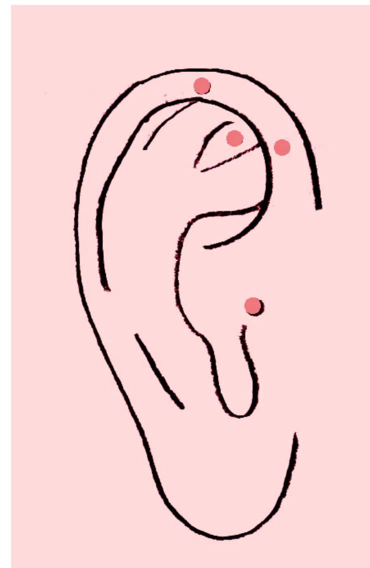


图3-93

(2)　耳穴选择

内生殖器、外生殖器、耳尖、对屏尖(图3-93)。

(3)　按摩方法

①指揉内生殖器穴5分钟，压力0.25千克，频率每分钟75次。

②指点外生殖器穴5分钟(图3-94)，压力0.5千克，频率每分钟60次。

③扯耳尖穴2分钟，压力0.2千克，频率每分钟75次，至局部皮肤充血后，用三棱针点刺放血3～4滴。

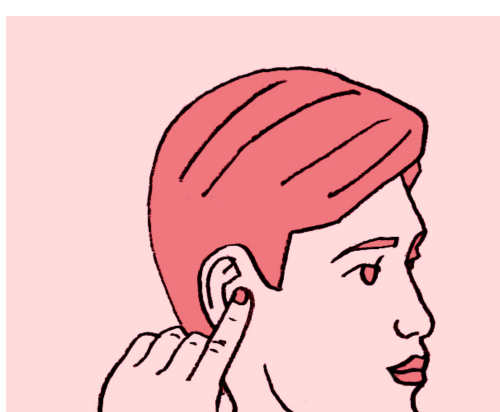


图3-94

61

④揉捏对屏尖穴2 分钟，压力0. 15 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

患部若有化脓迹象，应及时采取综合措施给予治疗。

47. 月经不调

月经不调是指女子月经周期、经量、经色、经质等发生改变。

(1) 临床表现

经期提前7 天以上，称为经行先期。经期推后7 天以上，称为经行后期。经期或先或后规律紊乱，称为经行先后无定期。经期正常，经量超过平时，称为月经过多。经期正常，经量少于平时，称为月经过少。

(2) 耳穴选择

内生殖器、内分泌、皮质下、肝、肾(图3- 95)。



图3- 95

62

(3)　按摩方法

①指揉内生殖器穴5 分钟(图3-96),压力0.25 千克,频率每分钟60 次。

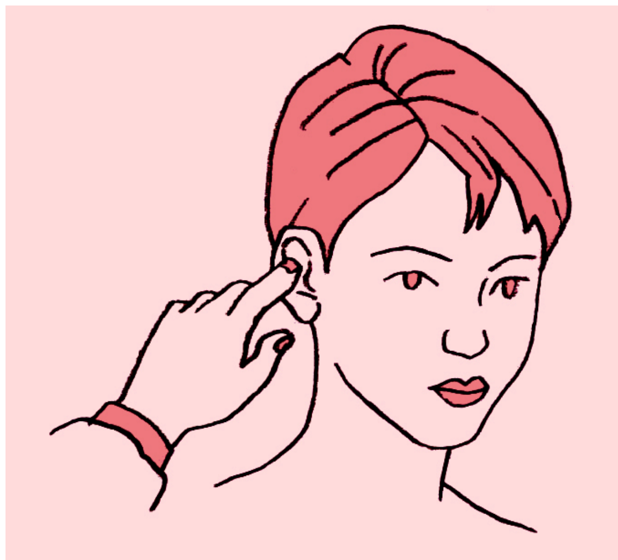


图3-96

②棒揉内分泌穴3 分钟,压力0.15 千克,频率每分钟75 次。

③掐皮质下穴1 分钟,酌情用力,至局部皮肤产生掐痕。

④棒按肝穴2 分钟,压力0.15 千克,频率每分钟60 次。

⑤指振肾穴1 分钟,压力0.15 千克,频率每分钟180 次。

48. 泌尿系统结石

泌尿系统结石按结石所在部位,分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿路结石。多因湿热久蕴下焦,肾和膀胱气化不利,尿液受其煎熬,天长日久尿中杂质结成砂石。

(1)　临床表现

肾结石者,有腰痛和血尿;输尿管结石者,有肾绞痛(腰部阵发性剧烈绞痛　和血尿;膀胱结石者,排尿有时突然中断,改变体

63

位后又可继续排尿，或伴尿频、尿急；尿路结石者，有排尿困难，有尿潴留现象。

(2) 耳穴选择

肾、输尿管、膀胱、尿道、交感(图3-97)。

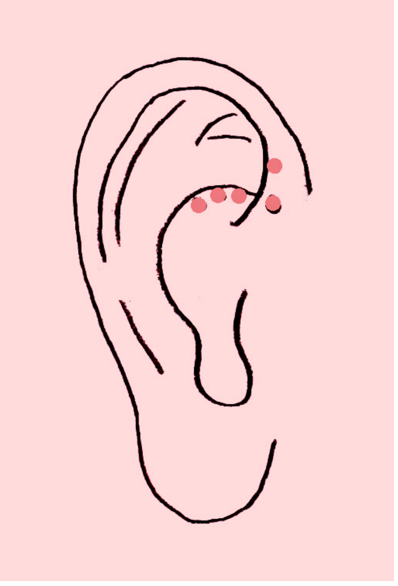


图3-97

(3) 按摩方法

①指振肾穴3分钟，压力0.15千克，频率每分钟180次。

②棒揉输尿管穴3分钟(图3-98)，压力0.3千克，频率每分钟60次。

③指点膀胱穴、尿道穴各3分钟，压力0.2千克，频率每分钟120次。

④棒推交感穴3分钟(图3-99)，压力0.05千克，频率每分钟120次。

64



图3- 98

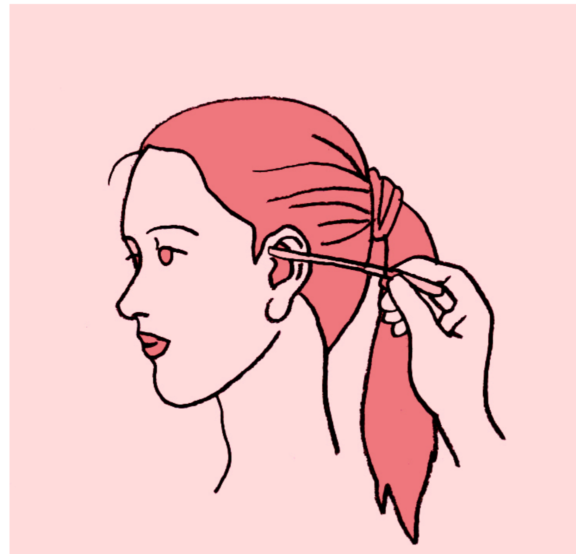


图3- 99

49. 痛经

妇女在行经期间或行经前后，发生小腹较剧烈的疼痛，疼痛随着月经周期持续发作，这种症状称为痛经。

(1) 临床表现

经后小腹疼痛，绵绵不已为虚证，月经色淡量少，或伴腰酸肢软，心悸头晕。经行不畅，经前或经中小腹疼痛为实证。如月经周期无定，痛甚时连及胸胁，胸闷泛恶，多为气滞。如月经色紫血凝，腹部拒按，大便秘结，下血块后觉痛减，多为血淤。如小腹疼痛且有冷感，遇热痛减，或兼头痛恶寒，身疼腰痛，四肢不温，多为经期受寒冷侵袭。

(2) 耳穴选择

内生殖器、皮质下、交感、肾(图3- 100)。

65

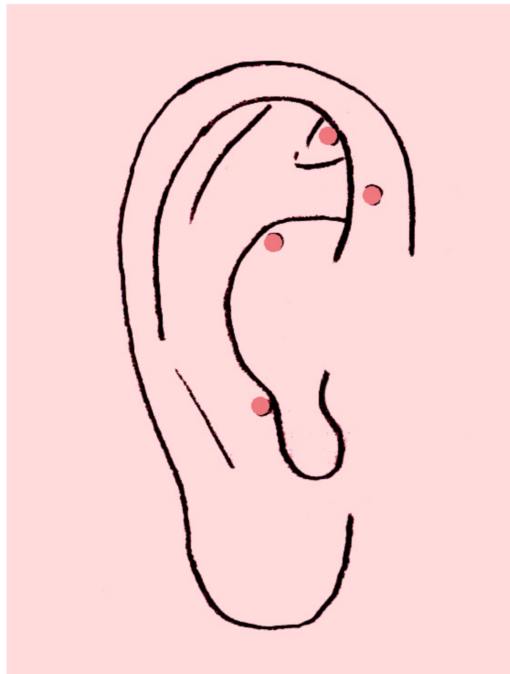


图3-100

(3) 按摩方法

①指揉内生殖器穴3分钟，压力0.25千克，频率每分钟75次。

②揉捏皮质下穴3分钟，压力0.15千克，频率每分钟60次。

③棒揉交感穴3分钟，压力0.1千克，频率每分钟150次。

④指点肾穴3分钟，压力0.2千克，频率每分钟120次。

(4) 注意事项

经期应注意卫生保健，避免受寒受冷。避免精神刺激，保持心情舒畅。

50. 带下

妇女阴道流出白色或黄色或赤白色的、黏腻或稀薄的液体，如白带绵绵不断，通常称为带下病。

(1) 临床表现

66

脾虚带下，色白无臭，质如清涕，神疲肢冷，小便清长，或两足浮肿，大便溏薄。湿热带下，量多质腻，秽臭，或夹有血液，头晕失眠，口渴心烦，小便赤涩或频数而刺痛。痰湿带下，形状如痰，量多，头晕口淡，胸闷腹胀，纳少。肝郁带下，其色浅红，或红白相间，质黏腻，淋漓不休，经期先后不准，情志抑郁，胸胁胀满，口苦咽干。肾虚带下，白带清冷，质稀量多，淋漓不止，肢体无力，腰酸如折，大便溏薄，小便清长，或腰腹有冷感，或头晕目眩。

(2) **耳穴选择**

内生殖器、膀胱、三焦（图3-101）。

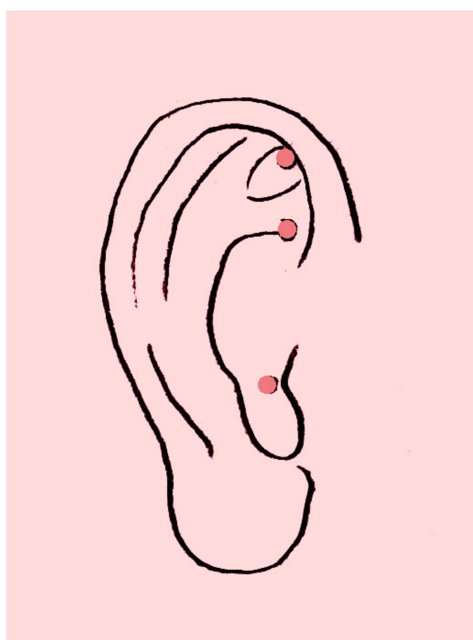


图3-101

(3) **按摩方法**

①指揉内生殖器穴4分钟，压力0.25千克，频率每分钟75次。

②指点膀胱穴4分钟，压力0.2千克，频率每分钟120次。

③棒点三焦穴4分钟，压力0.2千克，频率每分钟90次。

67

(4) 注意事项

注意个人卫生，保持外阴部清洁。忌食生冷刺激性食物，节制性生活。

51. 功能性子宫出血

功能性子宫出血是指妇女经检查无生殖系统器质性病变，阴道出现不正常的流血，分有排卵型和无排卵型两种类型。

(1) 临床表现

有排卵型多见于生育期妇女，月经周期往往缩短，行经期量多，少数患者月经周期也有延长现象。无排卵型多见于青春期和绝经期女性，一般先有40～60天的短期停经，继之出现子宫大量出血。

(2) 耳穴选择

内生殖器、内分泌、皮质下、脾(图3-102)。



图3-102

(3) 按摩方法

①指揉内生殖器穴3分钟，压力0.2千克，频率每分钟90次。

②棒揉内分泌穴3分钟(图3-103)，压力0.15千克，频率每分钟90次。

③揉捏皮质下3分钟，压力0.1千克，频率每分钟90次。

④棒按脾穴2分钟，压力0.2千克。

68

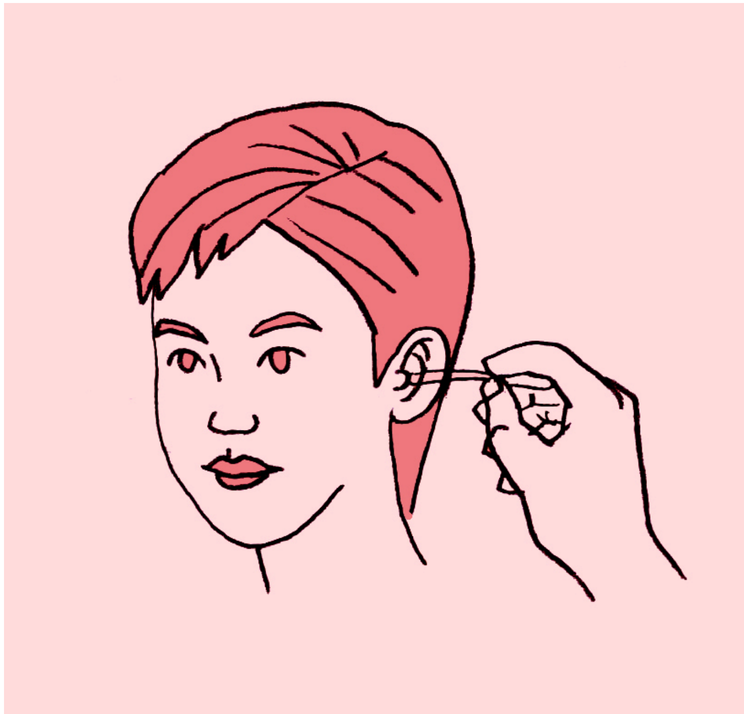


图3 - 103

(4)　注意事项

注意排除生殖系统器质性疾病，绝经期妇女更应注意与肿瘤相鉴别。

52. 乳汁不足

产后乳汁分泌量少，不能满足婴儿需要者，称为乳汁不足。引起乳汁分泌太少的原因，除了少数属于乳房发育不全外，多数与产妇的营养不良、植物神经功能紊乱以及精神抑郁等有关。

(1)　耳穴选择

胸椎、内分泌、肾上腺 (图3 - 104) 。

69



图3 - 104

(2) 按摩方法

①指推胸椎穴4 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟90 次。

②棒揉内分泌穴4 分钟，压力0. 15 千克，频率每分钟120 次。

③棒按肾上腺穴2 分钟(图3 - 105)，压力0. 15 千克。

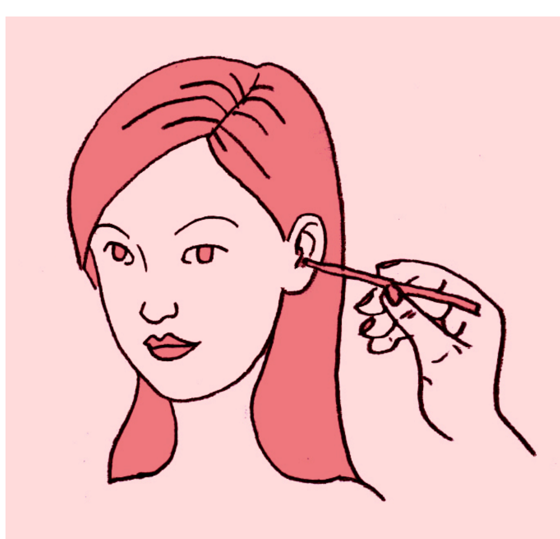


图3 - 105

70

(3) 注意事项

注意营养补充，多喝汤类。

53. 子宫颈炎

子宫颈炎是妇科常见病，分急性和慢性两种。

(1) 临床表现

子宫颈红肿并有大量脓性分泌物，伴有全身低热。白带增多，性交后有少量出血，子宫颈糜烂、肥大、充血，有时可见到赤豆样增生组织悬于子宫颈外口，子宫颈内膜呈唇状外翻，患者多伴有腰酸、腹痛、腹坠感，经期或性交后症状加重。

(2) 耳穴选择

内生殖器、艇中、内分泌(图3-106)。

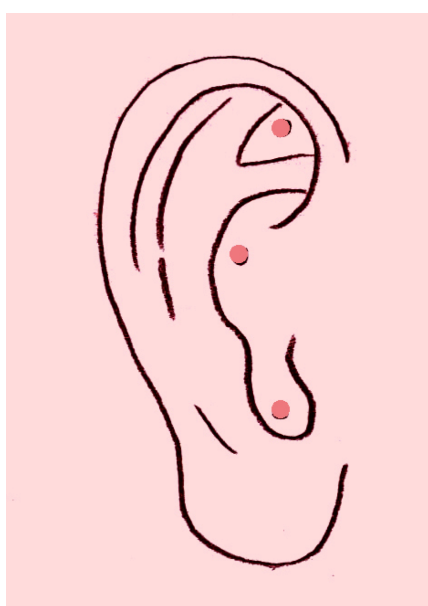


图3-106

(3) 按摩方法

①指推内生殖器穴3分钟(图3-107)，压力0.25千克，频率

71

每分钟90 次。

②棒揉艇中穴3 分钟，压力0. 15 千克，频率每分钟90 次。

③棒揉内分泌穴2 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟120 次。

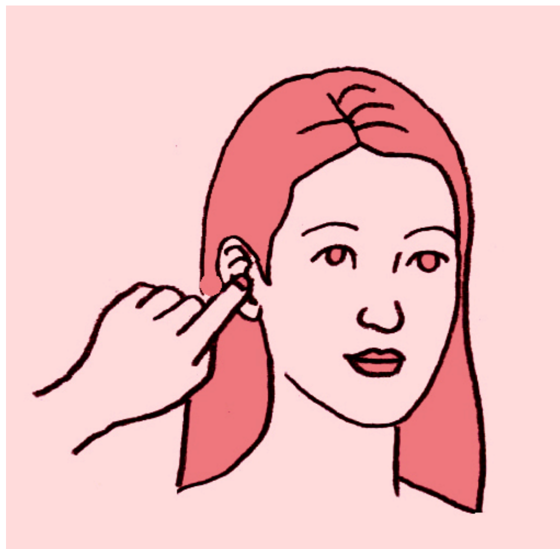


图3 - 107

54. 闭经

发育正常的女子，月经在14 岁左右来潮，如果超过18 岁尚未来潮，称为原发性闭经。如果月经来而又断，中断时间超过3 个月，称为继发性闭经。妇女怀孕、哺乳期的停经以及绝经期后的停经，属于正常生理现象。

(1) 临床表现

血亏者，表现为经闭数月，面色无华，精神不振，头晕目眩，心悸气短，食欲欠佳，身体瘦弱，心烦性躁，口苦咽干；血滞者，表现为月经数月不行或停闭，面色青黄，精神抑郁，性情烦躁，胸腹胀满，头晕目眩，小腹胀痛。

(2) 耳穴选择

72

脾、肝、肾、内分泌、三角窝部（**图**3-108）。

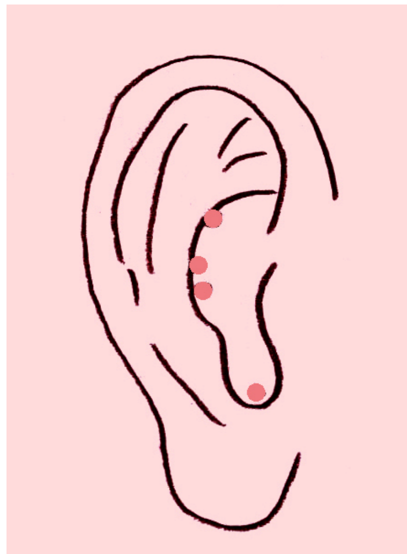


图3-108

（3）　**按摩方法**

①**棒点脾穴、肝穴各**3　**分钟**（**图**3-109），**压力**0.05　**千克，频率每分钟**180　**次**。

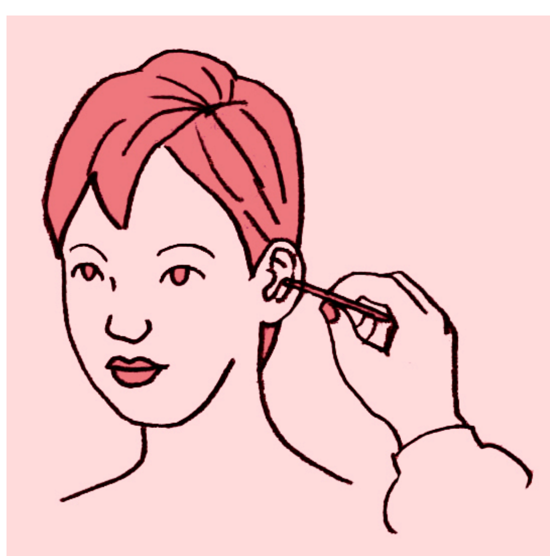


图3-109

73

②指点肾穴、内分泌穴各3 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟120 次。

③指推三角窝部3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟90 次。

(4) 注意事项

本病应与早期妊娠相鉴别。

55. 更年期综合征

更年期综合征多见于48～50 岁妇女，是妇女在月经断绝期间产生的一系列症状。

(1) 临床表现

内分泌紊乱，月经周期渐无规律，血量时多时少。月经断绝也影响到植物神经，出现面部潮红、心悸不安、头晕目眩、忧郁寡欢、多疑善忌、情绪急躁等症状。

(2) 耳穴选择

皮质下、内分泌、交感、内生殖器。

(3) 按摩方法

①揉捏皮质下穴3 分钟 (图3 - 110)，压力0. 15 千克，频率每分钟75 次。

②棒揉内分泌穴3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟60 次。

③指点交感穴3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟90 次。

④指推内生殖器穴3 分钟，压力0. 25 千克，频率每分钟90 次。

(4) 注意事项

患者应增强治疗信心，与医者密切配合。

74

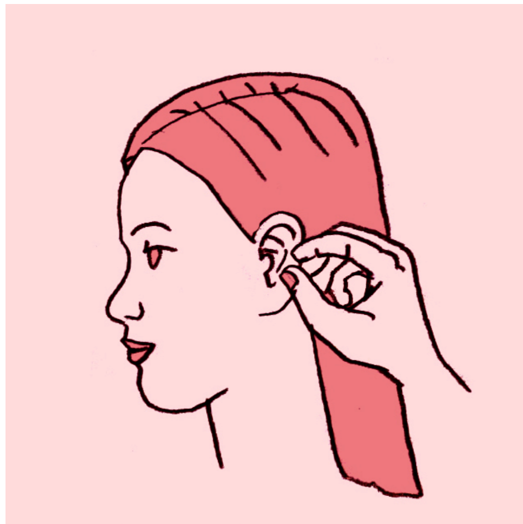


图3 - 110

56. 产后发热

妇女分娩后发热，持续不退，称为产后发热。细菌感染、血虚、血淤等是诱发本病的原因。

(1) 临床表现

头痛发热，怕冷或寒战，恶露量多，其色黯红，有臭味，下腹部压痛，便秘尿少，口干口渴。血虚者，表现为低热不退，头晕目眩，耳鸣心悸，面色潮红。产后恶露不下，或下而量少，其色紫黯，夹有血块，下腹部胀痛，寒热时时发作。

(2) 耳穴选择

轮1 至轮5、耳尖、交感、屏尖。

(3) 按摩方法

①捻轮1 至轮4 穴6 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟60 次。

②扯耳尖穴1 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟60 次。

③棒推交感穴3 分钟，压力0. 05 千克，频率每分钟120 次。

④揉捏屏尖穴2 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟90 次。

75

57. 小儿夏热

每逢夏季高温，小儿持续发热不退，至天气凉爽后则自愈，称为小儿夏热。

(1) 临床表现

本病有明显的季节性，盛夏发病，伴有多饮、多尿、口渴、少汗等症状。起初精神尚好，日久体渐瘦弱，神疲肢倦，睡眠不宁，食欲不振，烦躁咳嗽。

(2) 耳穴选择

屏尖、耳尖、轮1 至轮6 (图3 - 111) 。

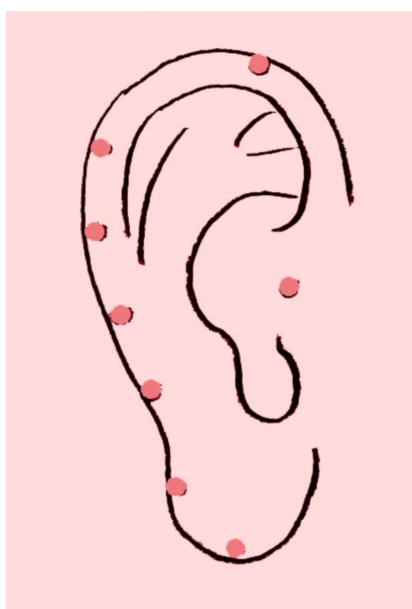


图3 - 111

(3) 按摩方法

①揉捏屏尖穴5 分钟，压力0. 1 千克，频率每分钟90 次。

②扯耳尖穴3 分钟，压力0. 2 千克，频率每分钟60 次。

③弹轮1 至轮6 穴3 分钟 (图3 - 112) ，酌情用力，以微痛为

76

度，频率每分钟120 次。

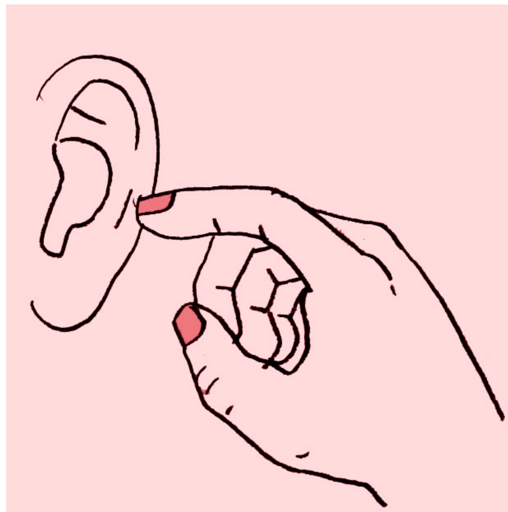


图3 - 112

(4) 注意事项

改善居住环境，注意防暑降温，暑热天气应多饮开水，多食西瓜类瓜果。

58. 小儿百日咳

小儿百日咳多发生于冬、春季节，是儿科常见的传染性疾病，由嗜血性百日咳杆菌所引起。

(1) 临床表现

类似感冒，咳嗽逐渐加重，呈阵发性、痉挛性发作，咳时涕泪交流，颜面发红甚至发绀，严重者可有呕吐、鼻出血和咯血。

(2) 耳穴选择

肺、气管、肾上腺(图3 - 113)。

(3) 按摩方法

①棒点肺穴、气管穴各6 分钟(图3 - 114)，压力0.1 千克，每分钟120 次。

77

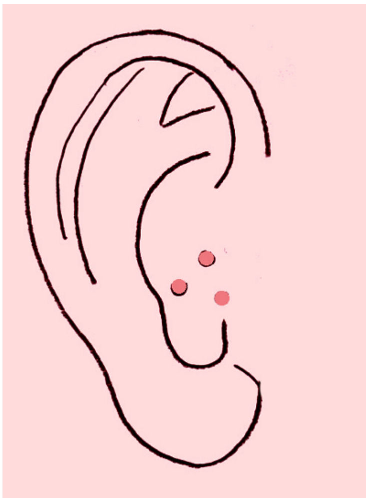


图3-113

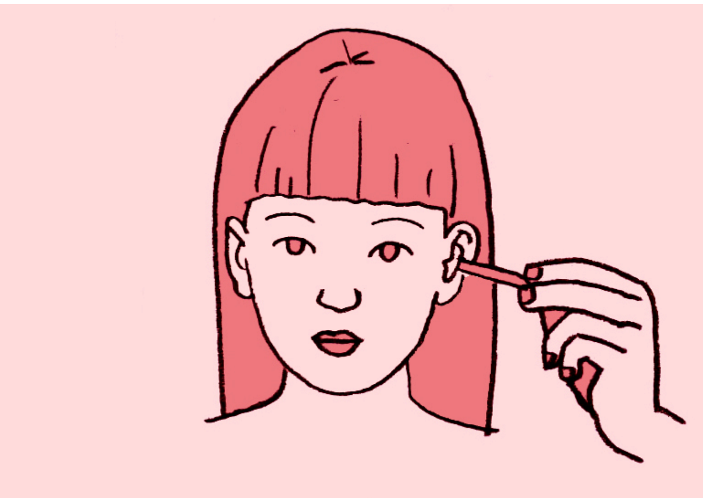


图3-114

②棒揉肾上腺穴3 分钟（图3-115），压力0.15 千克，频率每分钟75 次。

(4) 注意事项

房间空气应流通，患儿应适当参加户外活动，保持心情舒畅，少食多餐。若发生呕吐，则在呕吐后再补充食物。

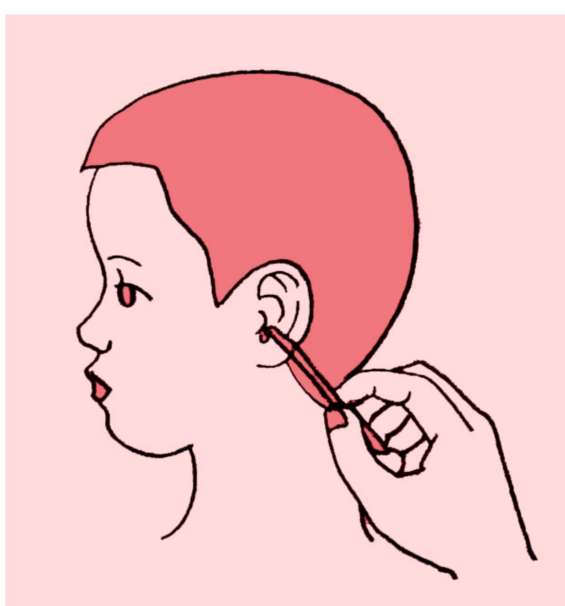


图3-115

78

59. 小儿遗尿

小儿遗尿是指小儿在睡眠中小便自遗。本病多因肾阳不足，下元虚冷，膀胱不能制约水道引起。

(1)　临床表现

白天小便清长、频繁，往往兼有恶寒、肢冷、腰酸等症，也有午睡遗尿者。2 岁以内小儿，因排尿的正常习惯尚未形成，或因精神激动，引起暂时的遗尿，不属病态。

(2)　耳穴选择

膀胱、缘中、交感、枕（图3 - 116）。

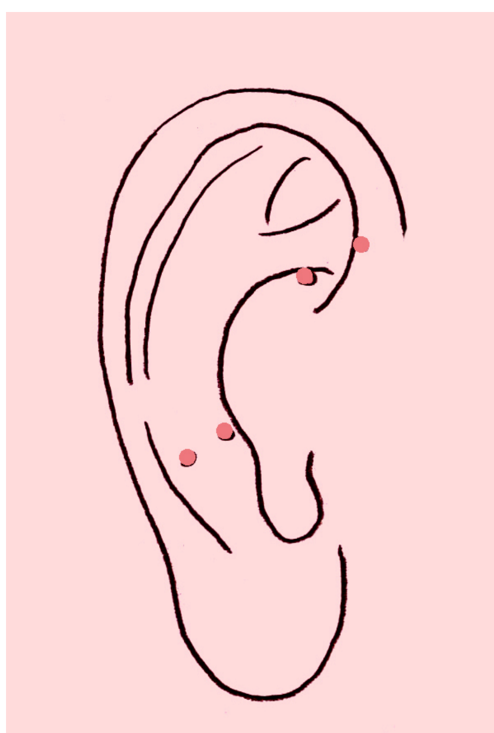


图3 - 116

(3)　按摩方法

①指点膀胱穴3 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟60 次。

79

②揉缘中穴3 分钟(图3-117),压力0.1 千克,频率每分钟70 次。

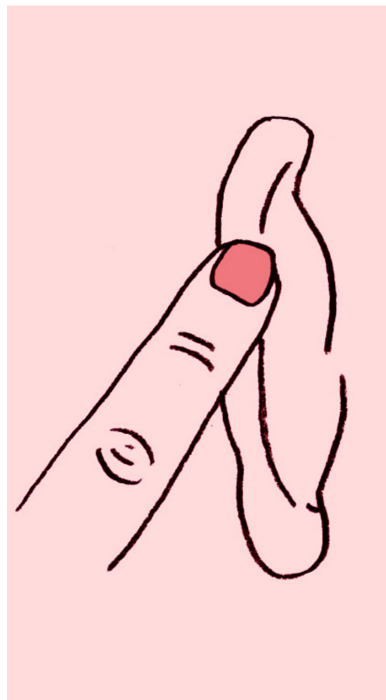


图3-117

③棒推交感穴3 分钟(图3-118),压力0.05 千克,频率每分钟60 次。

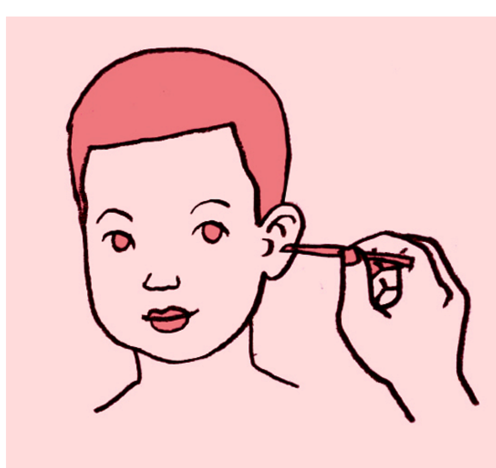


图3-118

80

④棒点枕穴3 分钟，压力0. 05 千克，频率每分钟120 次。

(4)　注意事项

控制患儿夜间饮水，定时叫醒患儿小便。忌食西瓜类水分多的瓜果。

60. 小儿营养不良

引起小儿营养不良的主要原因是喂养方法不恰当，母乳不足，断奶方法不好，以及患有其他疾病，影响了小儿身体素质。

(1)　临床表现

体重渐渐减轻，皮下脂肪渐渐消失，身体极度消瘦，甚至全身皮下脂肪完全消失，眼窝内陷，满脸皱纹，肌肉松弛，皮肤失去弹性，四肢不温，消化不良，经常交替出现腹泻或便秘。

(2)　耳穴选择

胃、脾、小肠、大肠(图3 - 119)。



图3 - 119

81

(3) **按摩方法**

①棒推胃穴、脾穴各3 分钟（图3－120），压力0.05 千克，频率每分钟60 次。

②棒揉小肠穴、大肠穴各3 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟75 次。

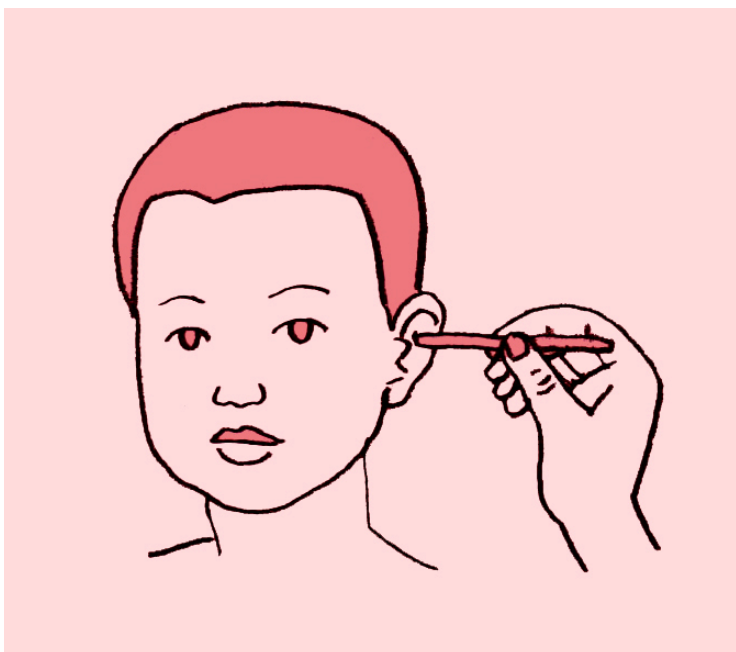


图3－120

(4) **注意事项**

改善喂养方法，食物要富有营养并容易消化，尽可能使食物符合小儿口味，以促进小儿食欲。同时对患儿的其他疾患进行彻底治疗，积极防治各种疾病。患儿应多到室外活动，多呼吸新鲜空气，适当照晒阳光。

82

鼻部保健按摩

1. 鼻部的日常保健按摩

(1) 自我按摩

①揉按印堂、鼻通、迎香穴，各2 分钟。

②搓鼻：双手拇指相对摩擦，待生热后沿鼻翼两侧反复推擦，最好使鼻翼两侧发热。

③揉按风池，约2 分钟，最好有酸胀感觉并向额部传导。

④分推前额，约1 分钟。

⑤捏鼻：拇、食指相对捏住鼻翼，力量以不感疼痛为合适，一捏一松，动作要有节奏，可持续1～2 分钟。

⑥伴有头痛者，可点揉太阳、百会穴各1 分钟。

⑦揉合谷穴1 分钟。

⑧拇指掐按少商穴，酸痛感可持续半分钟，手法要重。

⑨干浴面：双手搓热后搓擦面部，重点是鼻翼两侧，结合手法。

(2) 耳针疗法

可选内鼻、肺、肾上腺、内分泌，兼有头痛者加额。

2. 过敏性鼻炎的按摩

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，为身体对某些过敏源敏感性增高而呈现以鼻黏膜病变为主的一种异常反应。它可分为常年性发作和季节性发作两种。在我国以前者多见，发生于任何年龄，但常

83

见于青年。常年性变态反应性鼻炎的过敏源主要为尘螨、屋尘、动物皮屑、烟草面粉、牛奶、鱼虾、鸡蛋等。季节性变态反应性鼻炎，呈季节性发病，冬季发病率较低，天暖后增多，由真菌引起者，在气压低、湿度大、温度适宜时（20～32℃）易发病；由花粉引起者，在8～10月份发病率高。主要症状是：鼻痒、打喷嚏、鼻分泌物增多、鼻塞等。

（1）按摩方法

①仰卧，施术者站其头侧，用双手拇指搓揉鼻翼两侧数次，使鼻腔内发热为宜。取穴：囟会、迎香、鼻通、合谷。

②坐位，施术者站于其后，用拇指揉按颈部数次。按揉风池、肺俞穴数次。

上述手法有清肺开窍、消炎的作用。

（2）自我按摩

方法同鼻窦炎的按摩。

（3）耳针疗法

可选内鼻、肺、肾上腺、内分泌。有家族过敏史、长久流涕不愈者加肾。

3. 酒渣鼻的按摩

酒渣鼻俗称“红鼻头”，是中年人易患的一种皮肤病。本病一般不痒不痛，对健康无大妨碍，但影响美容，尤其是很多患者从青年时期就开始发病，使人非常苦恼。很多人认为是喝酒造成的，中医学也有类似记载，如隋朝《诸病源候论》讲酒渣鼻时说：“此由饮酒，势冲面，而遇风冷之气相搏而生”，突出了酒在本病中的作用。而实际上，有很多患者，尤其是女性患者甚至从不饮酒，仍患本病，说明喝酒并不一定能引起酒渣鼻，或者说酒渣鼻的病因不只

84

限于喝酒。那么，酒渣鼻到底是什么原因引起的呢?

酒渣鼻的发病原因很复杂，目前还未完全明了，一般认为是在皮脂溢出的基础上，由于某些有害因子的刺激，使面部运动神经舒缩功能失调，导致毛细血管长期扩张所致。嗜酒或嗜食辛辣食物、酷暑或寒冷刺激、精神紧张、情绪激动、月经失调、胃肠道功能障碍、内分泌功能紊乱、感染病灶(如龋齿、鼻窦炎等)等，可能是诱发和加重本病的因素。近年来，有些医学家提出，酒渣鼻与毛囊虫(也就是螨虫)感染有关，因为90%以上的患者在患处可找到毛囊虫。但另一些医学家通过调查发现正常人群中毛囊虫的检出率也高达90%以上，说明正常皮肤中多有毛囊虫寄生。所以，目前对毛囊虫引起酒渣鼻还有争议，只能认为是一个重要因素，而不是惟一因素。

(1)　按摩方法

患者取正坐位，施术者用右手的拇指指尖压迫患者左腿的足三里穴，约1分钟。再改用指腹顺时针方向旋转按摩36次，然后再改换另一侧足三里穴，方法同上。

(2)　自我按摩

①指压按摩素髎穴、迎香穴。患者用双手中指指尖夹住素髎穴按摩2～4分钟，然后压迫迎香穴约1分钟。再顺时针方向按摩36次迎香穴。

②指压按摩少商穴、合谷穴、曲池穴。患者用一侧手拇指指尖去压迫以上各个穴位约1分钟，然后改用指腹按顺时针方向旋按摩36次，再改用另一侧手压迫、按摩另一侧手的各穴，方法同上。

(3)　耳针疗法

取肺、胃、肝、外鼻、肾上腺，配内分泌。

85

4. 慢性鼻炎的按摩

慢性鼻炎是鼻黏膜及鼻黏膜下层的慢性炎症。症状为鼻塞、流涕、说话有闭塞性鼻音，同时伴有嗅觉减退、头痛、头昏、失眠、精神委靡、记忆力减退或咳嗽、多痰、咽喉部不适等症状。

(1) 擦鼻法(图3-121)

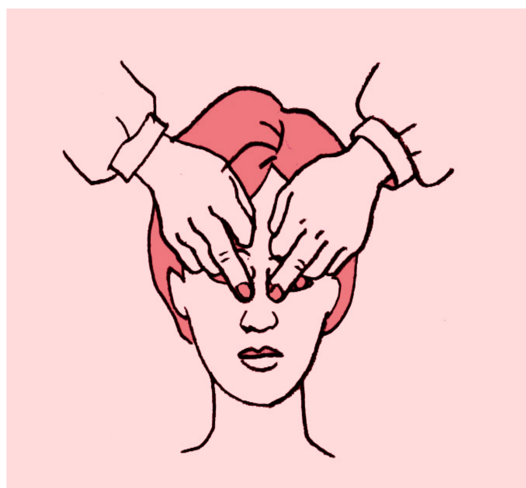


图3-121 擦鼻法

双中指擦鼻梁两侧，共100遍。

(2) 捻鼻法(图3-122)



图3-122 捻鼻法

86

拇、食指相对，自上而下捻鼻梁两侧，共20 遍。

(3)　揉迎香穴法 (图3 - 123)



图3 - 123　揉迎香穴法

双中指揉两侧迎香穴，各100 遍。

5. 慢性副鼻窦炎的按摩

鼻部的疾病中，与头痛关系最密切的是慢性副鼻窦炎。就是指副鼻腔与鼻部空洞的黏膜被细菌感染，而引起发炎的状态，一般称为“鼻蓄脓”。患者头部经常感到头重而不舒服，鼻塞，一直流鼻涕。急性副鼻窦炎的特征，是在鼻腔发炎的部位会发生剧烈疼痛。

(1)　鼻炎的灸法，用半粒米大小的艾绒，在足三里灸10～20 秒 (图3 - 124)，而且是把艾绒全烧光的灸 (透热灸) 。但患者如果是儿童或体质虚弱的人，在感觉烫时就把艾绒拿掉。

87



图3 - 124

接着，在上星或囟会穴（指压时会凹下去而有压痛感的部位）同样灸10～20 壮的艾绒（图3 - 125），要灸到热度透到鼻部有感觉为止。

症状严重时每天灸，症状轻时可隔日灸。脸部的穴位，如果用灸法会留下痕迹，最好改用热敷、指压等方法，不要用灸。



图3 - 125

88

(2) 用加热的毛巾或热袋，热敷鼻部到眉毛之间(图3-126)，再热敷额头部。有沉闷感的部位，热敷之后再压揉，效果更佳。过敏性鼻炎可用热毛巾或热袋，热敷背部的穴位，则会更为有效。

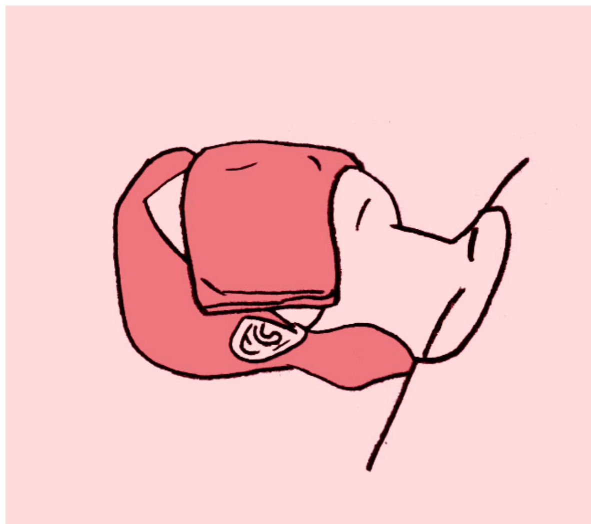


图3-126

6. 鼻窦炎的按摩

鼻塞、经常流脓涕，在冬天最为严重，严重者一年四季常流脓涕，可伴有头额胀痛、嗅觉减退等症。本病发病率极高，对人体虽无大危害，但呼吸不通畅以致睡觉打鼾，平日常流脓涕，以及嗅觉减退甚至不闻香臭等给人带来极大的苦恼。

鼻窦炎可采用如下按摩方法:

(1) 患者正坐，施术者用双手拇指分别按在其鼻翼两侧的凹处，正好覆盖鼻通和迎香两穴，然后缓慢地揉动3分钟，力量由轻而重，以自始至终有胀感为宜。

(2) 患者正坐，施术者一手托起患者一侧腕部，另一手则用力拿捏合谷30～40下，完毕再进行另一手。

(3) 患者仰卧，施术者坐于患者头顶上方，用一手拇指按揉患

89

者两眉之间的印堂穴1 分钟 (图3 - 127) ，有轻微胀感即可。接着用拇指从印堂穴开始，垂直向上推入发际直至头顶百会穴，力量要适中，缓慢推动，两拇指交替操作20 次。然后再用两拇指交错在前额做来回推抹2 分钟，力量要重而移动要慢。



图3 - 127

(4) 患者仰卧，用两手中指按揉其颈后风池穴，约1 分钟，要求一直有轻微的酸胀感。

(5) 患者仰卧，用搓热或烤热的双手手掌摩揉患者整个面部皮肤，边揉边做环旋移动，以皮肤微红发热为度。此手法主要在寒冷气候时采用。

90

口咽部保健按摩

1. 急性扁桃体炎

急性扁桃体炎是一种伴有全身症状的常见病。扁桃体受溶血性链球菌等的感染，引起急性炎症，扁桃体组织充血，白细胞浸润和滤泡增生，隐窝上皮脱落，隐窝内迅速产生脓液。

(1) 临床症状

突然咽痛，吞咽食物时尤为明显，患者恶寒发热，头痛，全身酸痛不适。小儿患者体温可高达40 ℃甚至更高。

(2) 对症配穴

扁桃体、肺、耳轮部（图3－128）。



图3－128

91

(3) 适用手法

①棒推扁桃体穴2 分钟，压力0.05 千克，频率每分钟120 次。

②棒推肺穴2 分钟，压力0.1 千克，频率每分钟60 次。

③捻耳轮部3 分钟，压力0.05 千克，频率每分钟60 次。

2. 慢性咽炎

咽是消化道和呼吸道的一部分，咽上部称鼻咽，中部称口咽，下部称喉咽。咽部的主要功能是吞咽，慢性咽炎是咽喉疾病的最常见的一种。

(1) 临床症状

经常咽痛，多说话声音易嘶哑，患者自我感觉咽部有异物感，咽部干燥、发痒、有时恶心，咽黏膜充血，增厚，咽后壁淋巴滤泡较多、较红，咽部有黏腻液状物附着，有时会不由自主地咳嗽。

(2) 对症配穴

咽喉、扁桃体、耳轮部 (图3-129)。

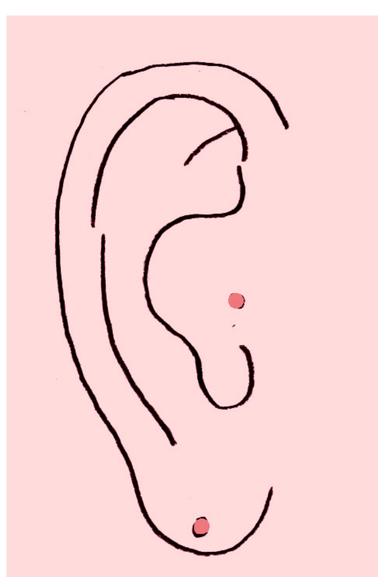


图3-129

92

(3)　适用手法

①揉捏咽喉、扁桃体穴各3 分钟，压力0.15 千克，频率每分钟60 次。

②三指拿耳轮部3 分钟，压力0.2 千克，频率每分钟60 次。

(4)　注意事项

忌吸烟、饮酒、食用酸辣等刺激性食物。多吃青菜、水果，防止大便秘结。避免大声说话、喊叫，注意咽部适当休息。

3.　失声的按摩

失声是一种常见的职业性疾病，多见于声乐、戏曲演员，普通人群也较常见。多因用声过度或发声不当所致，如长时间演唱或大喊大叫，用怪声说话、唱歌等，也可由于感冒、急性扁桃体炎以及咽炎等病引起。症状为：发声费力，声音嘶哑、不持久，严重者声音微弱难以听见，喉痛，还可有咽喉干燥或觉得有东西梗喉等症。

(1)　按摩方法

①患者仰卧，施术者用拇指和其余四指分别置于患者的喉结两侧，手指指腹接触颈部皮肤，然后两侧同时做轻柔的环旋揉动，并从喉结旁开始，边揉边向下移，直至锁骨上窝为止。揉时指头最好蘸少许凉水，移动要缓慢，反复揉动约5 分钟，以局部发红透热为度。

②患者仰卧，用掌根按揉患者两侧胸部，力量要适度，以患者有舒适感为宜，约操作3 分钟。然后再用手掌在胸部做横向来回摩擦，以皮肤透热为度。

(2)　注意事项

①患病期间尽量避免用声，若必须说话则注意不要大声或时间太长。

93

②防止感冒，以免加重病情。

③忌烟酒、辛辣及过冷过热等对咽喉刺激大的食物或饮料。

④每天饮用胖大海泡水。

4. 咽喉疼痛的按摩

咽喉疼痛是一些疾病的并发症状，如感冒、咳嗽等；也是一些疾病的主要症状，如急性扁桃体炎、咽炎等，其症状为：咽痛、咽干，可兼有扁桃体肿大，咽部异物感以及发热等症。

（1）按摩方法

①用拇指重力按揉其肘部曲池穴和腕外侧的阳溪穴，每穴保持强烈的酸胀感为度。然后再用指拨法重力推拨曲池穴附近肌肉、筋腱1 分钟。然后再进行另一侧上肢。

②施术者一手握患者一侧手腕，另一手则在合谷穴做较重的拿法1 分钟，以酸胀为宜。然后再以同样手法作用另一侧。

③用一手拇指与食、中、无名指分置于患者喉结两侧的人迎穴，然后做轻柔缓慢的拿揉，两边揉动的同时又在做相对用力的拿捏，时间3～5 分钟。

④在患者两侧前臂做拇指揉推法，力量重滞而柔和，从肘至腕各操作2 遍。

⑤正坐，用拿风池、颈项法轻快地操作1 分钟结束。

⑥患者端坐或站立，用右手食指指腹压迫天突穴。不要压迫太重，轻轻压迫1 分钟后，再压迫俞府穴1 分钟，再顺时针方向按摩36 次，一日数次。

（2）食物疗法

用茶叶5 克、蜂蜜适量。将茶叶放入杯中用开水冲泡，待凉后，倒入另一杯中，再加蜂蜜一汤匙，搅匀。经常用此液含漱并咽下，

94

含漱的次数越多越有效果。

5. 牙痛的按摩

(1) 导致牙痛的常见病因

①牙齿本身的疾病：如急慢性牙龈炎、牙本质过敏。

②牙周组织疾病：如龋齿、外伤、化学药品等引起的急性根尖周围炎、牙槽脓肿、牙周脓肿、冠周炎。

③附近组织疾病引起的牵涉痛：如急性化脓性上颌窦炎和急性化脓性颌骨骨髓炎及急性化脓性中耳炎。

④神经系统疾病：如三叉神经痛。

⑤全身疾病：如流感、癔症、神经衰弱等。

(2) 按摩手法

①用双手拇指重力点按患者两手的合谷穴，以有强烈的酸胀感为度，并保持1 分钟。在具体操作时，点按的力量可由轻逐渐加重，到后期可改为按揉或拿合谷。

②用两手拇指分别按揉患者脸颊两侧的下关及颊车穴，每穴约1 分钟，以有较强的酸胀感为度。

③若是上牙痛，还可加拿风池穴；隐痛者可嘱患者俯卧，然后用拇指按揉太溪穴(内踝旁边)，或重力拿捏跟腱1 分钟。

④点按颊车穴：拇指在患侧颊车穴用重手法点按，持续半分钟至1 分钟。再施以揉捻法，对下牙痛效果较好。还可配合点揉翳风、承浆等穴。

⑤点按颧髎、下关穴，方法同上。患侧重按至疼痛缓解为度。可配合点揉人中、迎香穴。

⑥上、下牙痛均可配合合谷穴的揉按。先在患侧揉捻1 分钟，若疼痛仍不缓解，加按对侧合谷穴。

95

⑦将手洗干净，剪去指甲，以手指按摩牙龈，在患牙处重点按揉。手法可稍重一点儿，止痛效果较好。揉完后(1～2分钟后)用淡盐水漱口。

(3) 注意事项

①治疗中虽要求强烈的酸胀，但仍要以患者能耐受为度。

②治疗目的是止痛，若疼痛在治疗过程中已经止住，则可不必将手法操作完，或者减轻用力，以使患者少受痛苦。

③平日忌食辛辣油炸、烘炒等食品，尽量避免强烈的冷热酸甜刺激。

6. 下颌关节异常的按摩

张口或闭口时，一侧或两侧腮部的下颌关节出现酸痛、弹响或开口运动异常。开口运动异常可能是开口受限，甚至牙关紧闭，也可能是开口过大。本病是口腔科常见病症，多发于20～40岁的青壮年。其多因嚼咬硬物或下颌部受到碰撞，或经常反复过度地张口以及受寒冷刺激所致。

(1) 下颌关节的按摩

按摩治疗的目的在于松解咀嚼肌的痉挛及矫正骨关节之间的错位等，所以操作时要注意手法的力度和准确性。

①患者正坐，术者用拇指按揉患者的下关、颊车、合谷穴及局部的阿是穴(压痛点)，力量由轻逐渐加重，以患者能耐受为度，每穴约1分钟。

②患者正坐，术者站立其前或其后，用一手的大鱼际按在患侧的耳屏前，另一手掌按在健侧的下颌处，然后嘱病人反复做张口、闭口运动，与此同时，术者两手相对用力挤按，以使其位置矫正，注意勿用蛮力。

96

③患者正坐，术者在其患侧颈后的风池穴附近找出一个明显的压痛点，然后用一拇指做轻柔的按揉，随着时间的延长，力量可逐渐加重，直至压痛明显减轻为止。

④患者正坐，术者用一侧大鱼际在其患侧肋部及面颊做轻柔的揉动，时间约2 分钟。

(2) 整复下颌关节脱位

由于过度张口或在张口时受外力打击而造成的下颌向前突出、张口不能闭口、牙齿对位不正等就是下颌关节脱位。复位操作手法如下:

患者坐在靠背椅上，术者站其前。复位前用消毒纱布包裹两拇指，伸入患者口中，分别按住其两侧下磨牙（大牙），其余四指分别托住两侧下颌（腮帮），然后拇指向下压，再顺势向后推，若听见“咔哒”响声即告复位。复位后用绷带缠绕下颌及头顶，将下颌固定1 周。固定期间进食时，可做轻微的张口、闭口动作。

97

第四部分　面部保健按摩



面颈部穴位按摩

1. 面部的按摩

(1) 揉下关穴

患者仰卧或坐位，施术者用两手中指指腹揉耳前颧方与下颌切迹之间的凹陷处(合口有孔，张口即闭，图4-1)，约50次。以有酸胀感为度。

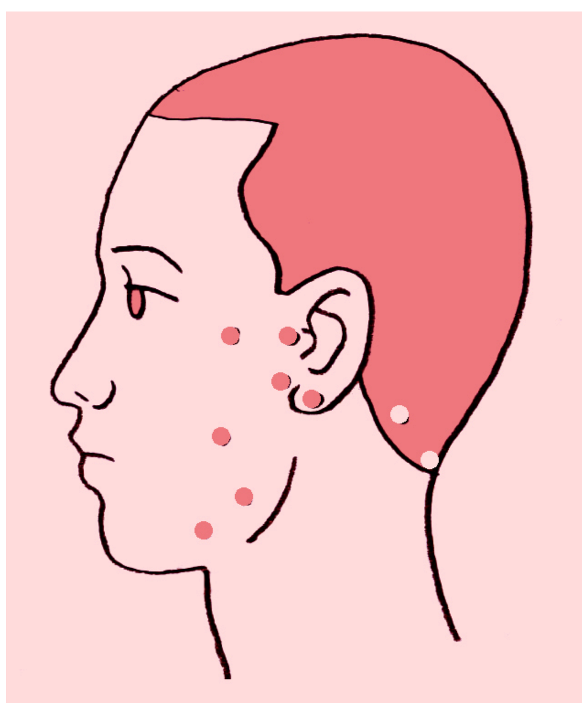


图4-1

功效：祛风止痛、通络。

主治：面瘫、牙痛。

(2) 揉颊车穴

患者仰卧或坐位，施术者用两手中指指腹揉下颌角上方一横指凹陷中咬肌粗隆处的颊车穴约50 次。以有酸胀感为度。

功效：开口窍、疏风、止牙痛。

主治：口眼歪斜、牙痛颊肿。

(3) 揉地仓穴

患者仰卧或坐位，施术者用两手中指指腹分别揉口角旁0.4 寸的地仓穴，约50 次。

功效：疏经通络。

主治：流涎、口眼歪斜。

(4) 揉大迎穴

患者仰卧或坐位，施术者用两手中指指腹揉下颌角前1.3 寸骨陷处的大迎穴，以有酸胀感为度，约50 次。

功效：疏经通络。

主治：口　、牙痛。

2. 颈项部的按摩

(1) 按风池穴

患者坐位，施术者用右手拇、食指指腹按在颈后、胸锁乳突肌与斜方肌之间的风池穴（图4-2）。按时手指不可移动，用力由轻到重，以有酸胀感为度。

功效：祛风解表，通窍明目。

主治：偏头痛、感冒、头项强直。

(2) 按大椎穴

患者坐位，施术者用右手大拇指指腹按第7 颈椎棘突下的大椎穴约5 次。用力应由轻到重。

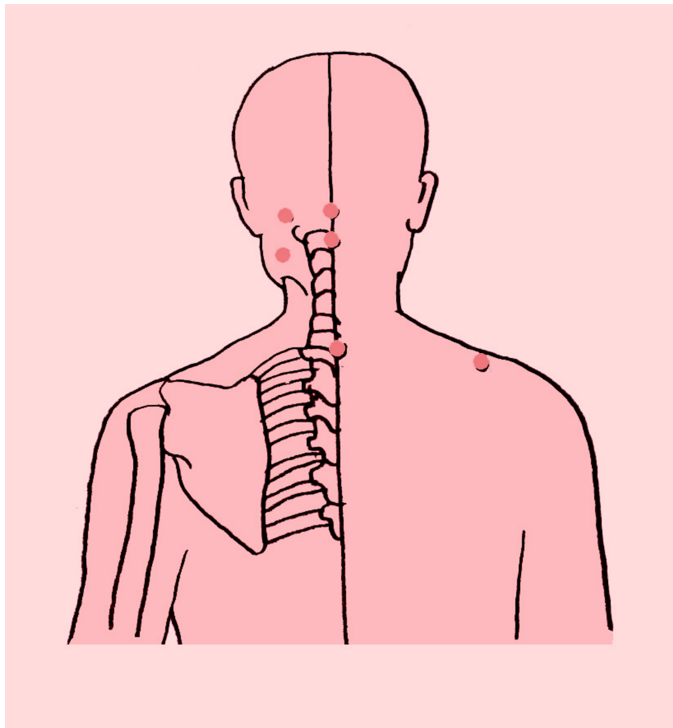


图4－2

功效：祛风解表、舒筋通络。

主治：发热、感冒、落枕。

（3）推喉结

患者坐位，施术者用右手大拇指、食指指腹分别置于喉结两旁，然后做上下推动，一般约10 次为宜。

功效：祛风、解表、舒筋通络。

主治：感冒咳嗽、咽炎。

面瘫的按摩

面瘫又称口眼歪斜、面神经麻痹。多因为睡卧不当面部感受风

寒所致，另一种则属于中风后遗症。在现代医学里，前者叫周围性面瘫，后者叫中枢性面瘫。周围性面瘫，其特点为：发病突然，初起时有耳后疼痛，继而出现患侧前额抬头纹消失，眼睑闭合迟钝，鼻唇沟变平坦，嘴角歪向健侧，不能做蹙额、露齿、皱眉等动作，进食时食物常嵌在齿颊间等。

面瘫的按摩方法

①患者正坐，施术者用拇指分别揉其两侧的攒竹、迎香、太阳、下关、颊车等穴（图4-3），以有酸胀感为度，每穴1分钟。

②患者正坐，施术者立其前，用两手中指分别钩住其两耳后的翳风穴做揉动（图4-4），以有酸胀感为度。

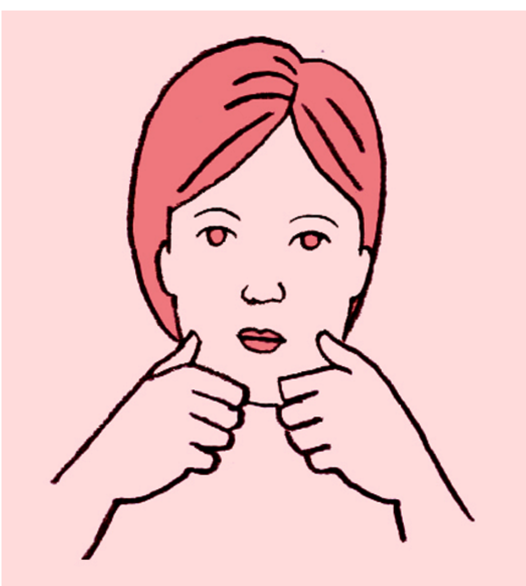


图4-3

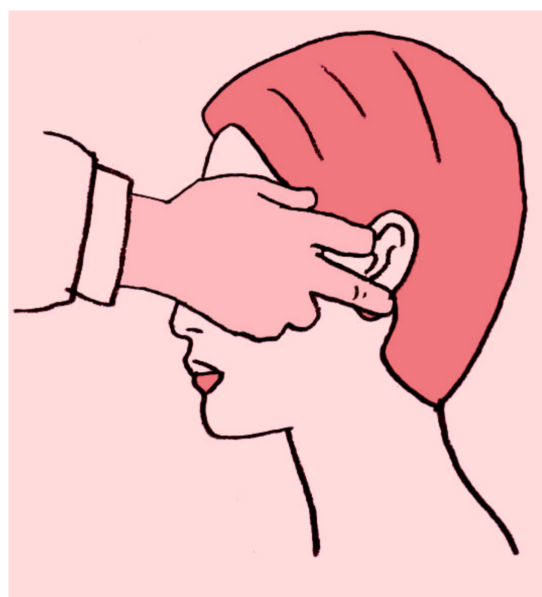


图4-4

③患者正坐，施术者用两手拇指按在其前额，做交错的往返推抹（图4-5），力量由轻逐渐加重，推抹速度也由慢逐渐加快，时间约2分钟。

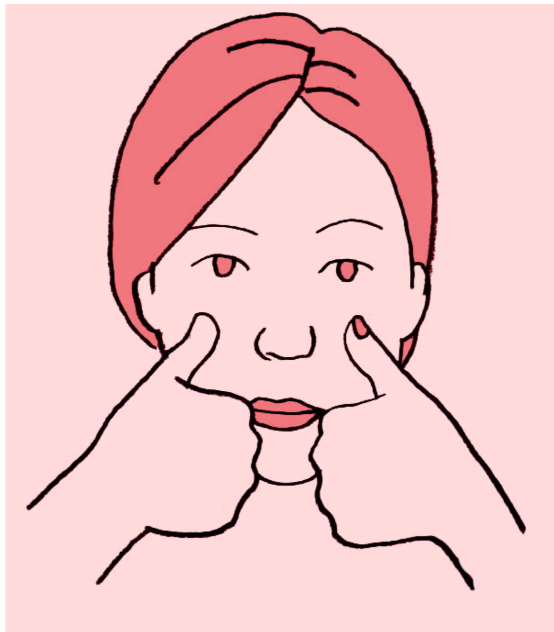


图4 - 5

④患者正坐，施术者用食、中、无名指并拢，在其患侧前额、脸颊、口唇四周等部位做缓慢而均匀有力的摩揉，即边揉边做环旋移动（图4 - 6），时间约3 分钟，以局部发热为宜。

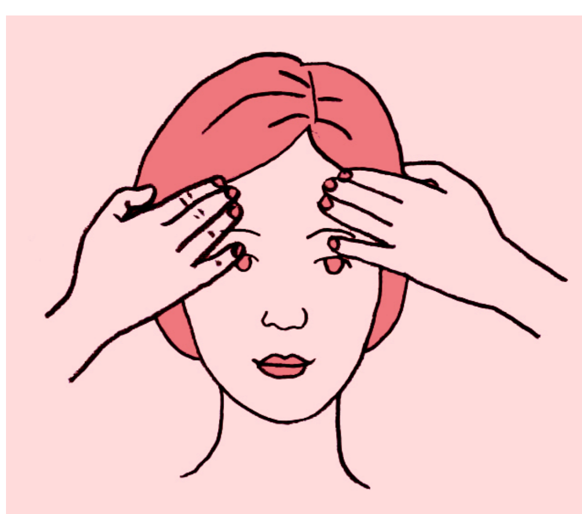


图4 - 6

⑤患者正坐，施术者用拿风池法操作1 分钟。先轻后重，达到

强烈的酸胀感。最后用小鱼际击打颈肩部半分钟结束（图4-7）。

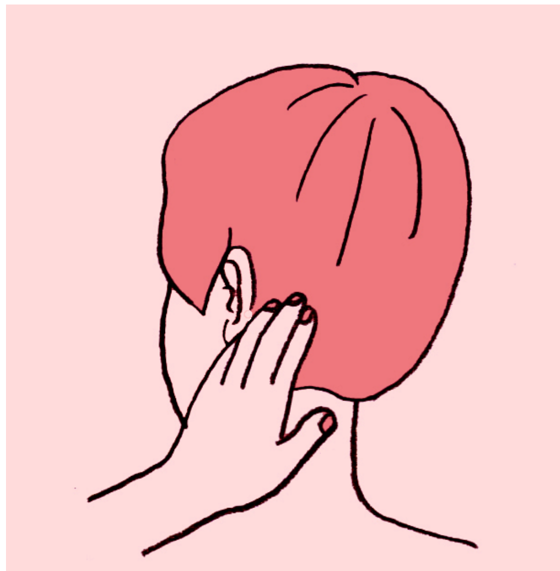


图4-7

⑥点揉攒竹、阴白、鱼腰穴各1分钟（图4-8），伴以轻轻的拿捏。

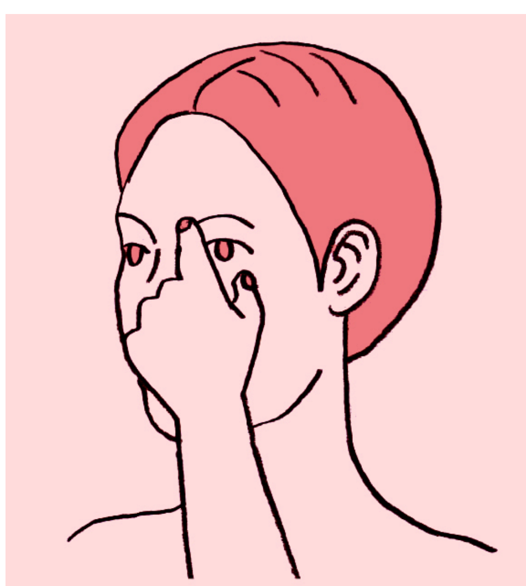


图4-8

⑦点揉承位、四白、迎香穴各1 分钟（图4－9）。

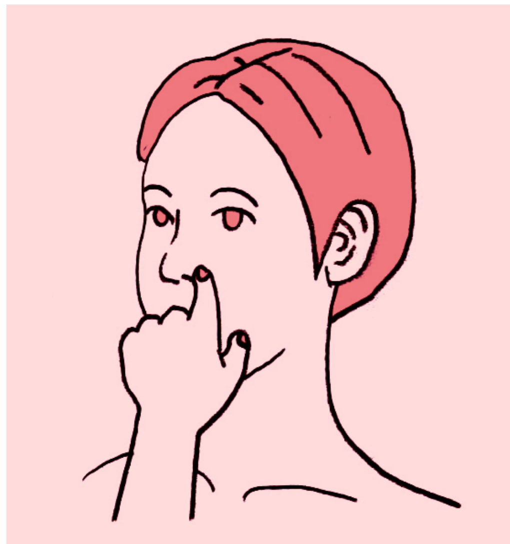


图4－9

⑧点揉颊车、地仓、人中穴各1 分钟（图4－10）。对此组穴位施用的力量可稍重些。



图4－10

⑨点揉翳风、风池穴各1～2 分钟（图4－11）。

11



图4 - 11

⑩捏拿额部：从印堂穴开始，以拇、食指相对提捏（图4 - 12），自内向外，自下而上，反复数遍。

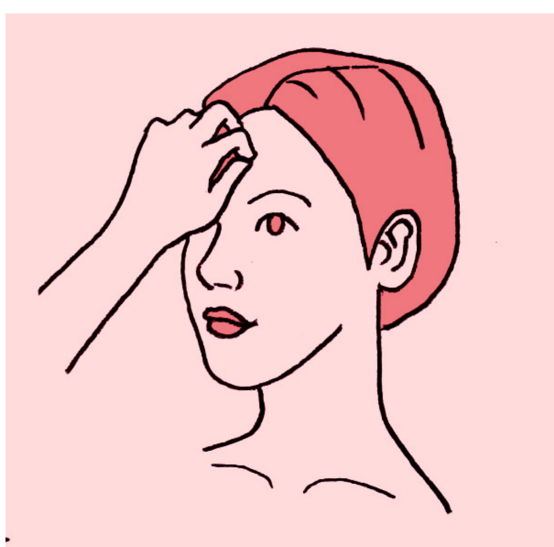


图4 - 12

瑡提捏眼周组织，主要是患侧眼周。沿眼睑上下提捏数遍。

瑢提捏面部肌肉：从口角开始，向上沿鼻翼两侧至眼角，平行

12

向外扩展，至频车穴时向上提拿至耳前（图4-13），反复数遍。



图4-13

瓖叩面：四指张开，在面部做广泛、无规律的叩击（图4-14）。叩击的力量适中，面部有感觉即可，时间约2分钟。

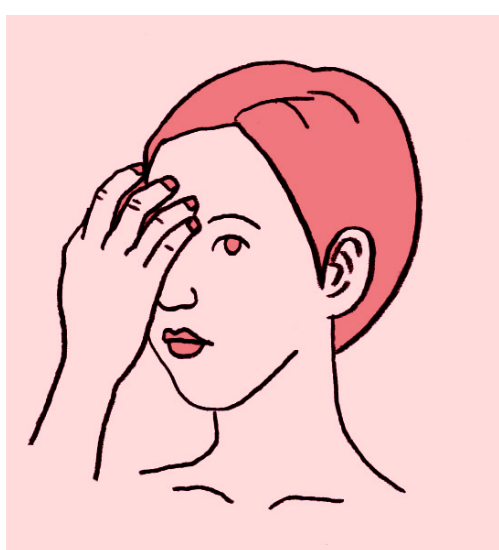


图4-14

瓇有意识地做鼓腮、耸鼻、皱眉等动作（图4-15）。

13



图4－15

脸部疼痛的按摩

脸部疼痛，大多是由三叉神经痛及牙齿、眼睛、鼻子疾病所引起。这类疼痛，主要是利用脸部与头后部的穴位来治疗，但也可以并用手的合谷（重要的穴位）。

1. 有效的穴位

①三叉神经引起的疼痛——下关、翳风、颊车、大迎（图4－16）。

②牙齿疾病引起的疼痛——合谷、下关、翳风、颊车、大迎。

③鼻部疾病引起的疼痛——印堂、上星、风池、天柱、哑门。

14



图4－16

2. **指压和揉捻的方法**

①三叉神经痛的指压，要让患者仰卧，施术者坐在患者头部旁边。以拇指指腹同时指压两边的穴位（图4－17），稍微用力，从1数到10就放开手。自己做指压的话，就用中指的指腹，同样从1数到10就放开。

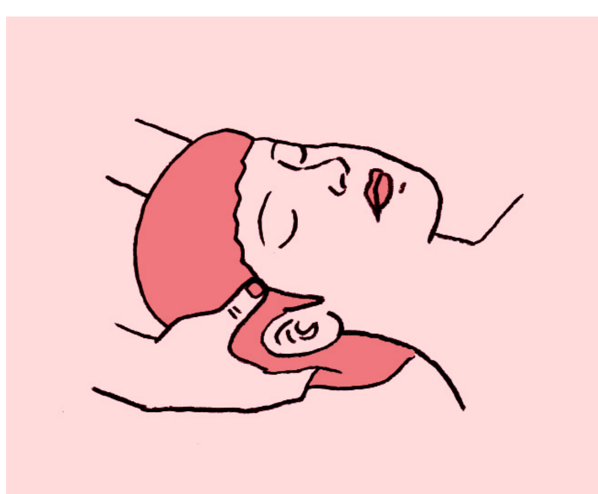


图4－17

15

②牙痛的指压要轻轻地做，施术者一手支撑患者的头部，避免摇动，另一手的拇指则笔直地压相关的穴位，不可用力过大。

③鼻病引起脸部疼痛时，让患者维持坐姿，一手支撑他的头部，另一手的拇指、食指则用力地压后头部的穴位，指压头前部的穴位时，患者必须头部朝上，或者是保持坐姿，施术者用拇指来指压，印堂的指压往上方压，效果更佳。

面部简易保健按摩

面部自我保健按摩，若能长期坚持下去可以起到健脑，延缓功能退化，聪耳明目，保护牙齿，防治目疾、耳疾、口腔疾患的作用。

1. 头面部保健

两手掩面，由额面部向下经眉、目、鼻、颧、口角等掌摩面部（似浴面状）10～20次（图4-18）。后以十指微屈，以指腹接触头皮，由前发际向后梳理10～20次，再由头顶向两侧梳理10～20次，再用两手拇指或中指置于同侧颈部胸锁乳突肌部位，前后弹拨十数次，力量以可耐受为度，再由上往下梳理十数次，力量缓和。

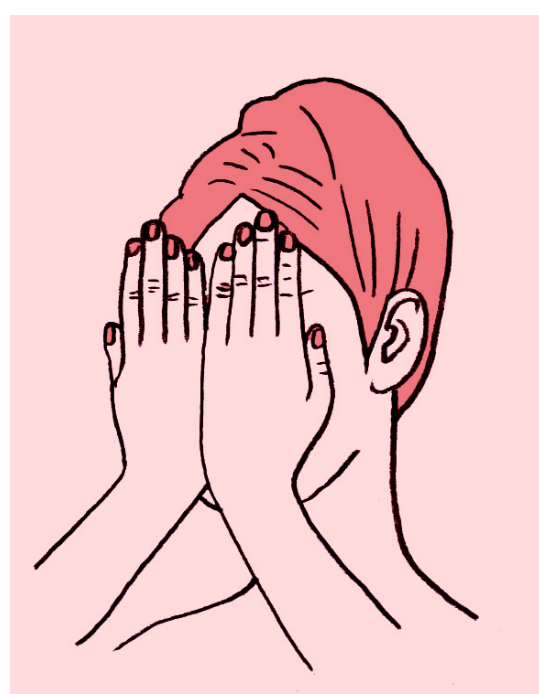


图4-18

2. 耳部保健

两手掌心压于两耳孔，手指置于脑后枕骨部（图4-19），食指压于中指掌上，并由上滑下，叩击头皮30～50次。后以两手掌于耳门处一紧一松地按压，借助空气震动耳膜，本人可感到有“嗡嗡”声响，操作30～50次。再以两手食指插入耳孔内，堵耳片刻，然后松开，顿觉轻松感，操作30～50次。

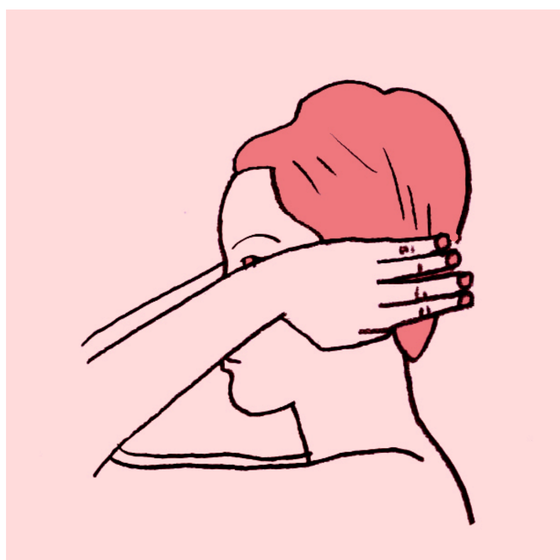


图4-19

3. 眼部保健

用左右两手拇指指面分别按在左右眉内侧凹陷的攒竹穴（图4-20），轻轻揉动30～50次，以有酸胀感为宜。然后，用左手或右手的拇、食指分别按压目眦上方0.1寸凹陷处的睛明穴，先向下按，然后向上挤，一挤一按30～50次。再以左右手食指面分别按在目下1.1寸处的四白穴，感到酸胀时，持续揉动30～50次。以左右手食指屈曲似弓状，用第二指节的桡侧面紧压眼眶，做自内向外的刮

动。先刮上眼眶，再刮下眼眶，重复20～30 次，以出现酸胀感为宜。以上各势均要闭目。最后，用两手食指压在中指甲上方，以中指面分别按在两侧太阳穴，当有酸胀感时，再持续揉动30～50 次。

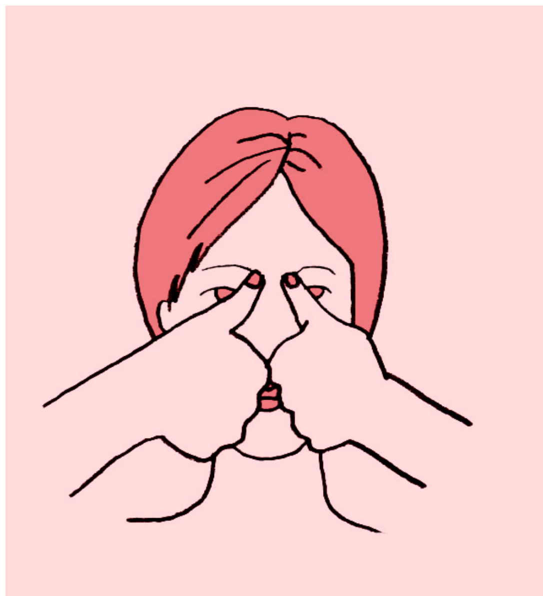


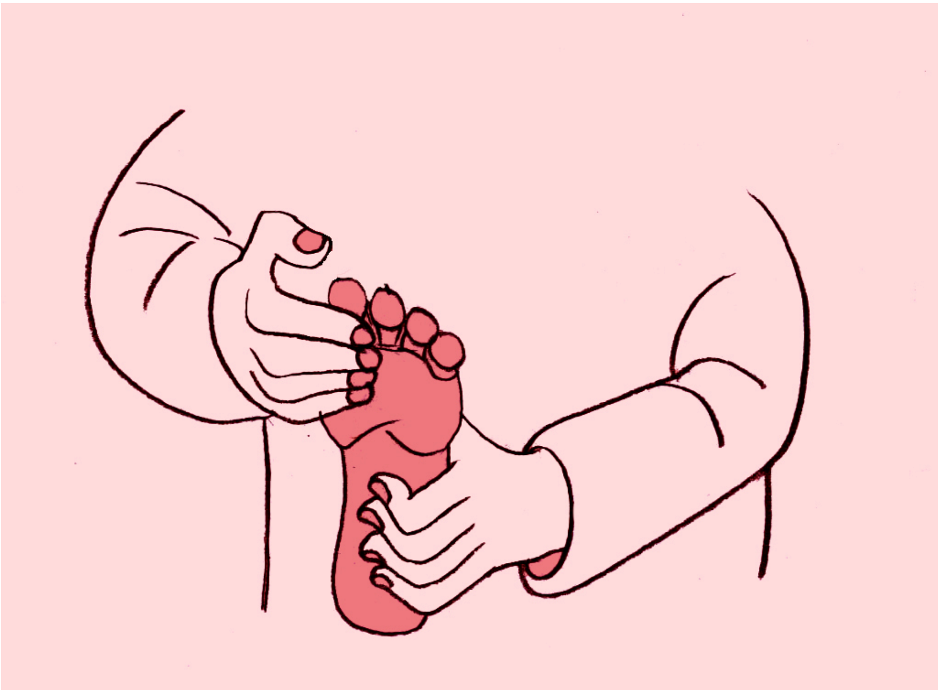
图4 - 20

4. 口腔保健

口微闭，用舌头在口腔内上、下翻动摩擦唇、颊、腭、齿等，待口腔内唾液分泌增加较多时，慢慢咽下。后上、下牙齿相互叩击50～100 次。然后含半口水于口内，做漱口动作，反复十数次，清洁口腔后将水吐出。最后，用一只手的拇、食两指捏拿喉结两侧，做上、下、前、后方向的揉推1 分钟，口内出现唾液徐徐咽下。

18

第五部分　脚底反射区按摩



脚底的功用解密

1. 脚的功用

人类和其他动物最大的不同，在于人可以完全用双足走路。人类历史就是从人能站立、用双足走路时开始的。

为了站着走路，人类的骨骼肌非常发达，为了保持两脚站立的姿势，骨骼肌(负责随意运动)中的随意肌(负责抵抗重力)很发达，为了走路、跑步，紧张肌(运动肌)必须活动。同样在脚的部位，如此静(随意肌)、动(紧张肌)功用不同的肌肉，各由脊髓、大脑控制，彼此协调合作(图5-1)。



图5-1

意大利伟大的天才雷欧那·达·宾奇曾说人的脚是“最棒的艺术品”，一双脚占身体的1/4，有52根骨头，并且在这一对脚上，

21

密布许多肌肉、肌腱、关节和韧带，彼此复杂结合，人的脚真是世上稀有的作品。

或站、或坐、或跑、或跳，脚的肌肉在两条神经线巧妙控制下运动，更重要的是，它提供脚活动时需要的能量。脚正确的分段点是踝部，而脚底肌肉和神经在生理学、神经学、解剖学上，都是连接脊椎到大脑的最重要部位。

2. 脚底活动对身体的影响

来看看我们走路的姿势吧！首先我们抬起脚跟，体重便移到脚的小趾部分，靠近脚趾的部位(图5-2)，尤其是靠近大拇指的部位会靠近地面，辅助这一动作的，就是脚底的脚心，它就像垫子一般，带有弹力，自然地支撑体重，使人走路。再来看一项调查吧！一位体重68千克的人踏出一步，需要体重的25%的力量，这个力量可以支撑85千克的重量。一个人在一生中，脚大约要承受总计2000万吨的重量，这一切都要归功于脚心。



图5-2

22

然而，脚心并非与生俱有，它是随着人的成长逐渐形成的。但是近年来因运动不足、鞋子文化发达，它的形成迟缓，很多小孩子变成扁平足，并且渐渐形成问题。脚底支撑全身重量，使身体能步行，又具有垫子一般的功能，当然，它和身体各器官、脏腑也有密切的关系。了解脚底各部位与身体各种症状的关系，并练习刺激该部位，可以恢复健康。例如：脊髓神经如网状分布，支配整个脚底，因此，近年来有人透过脚底诊断椎间盘突出的毛病。

3. 赤脚有利健康

前人曾说："脚的衰退是万病之源。"又说："老化从脚开始。"从四肢动物到我们人类，有很长一段时间，都是赤着脚生活的（图5-3）。

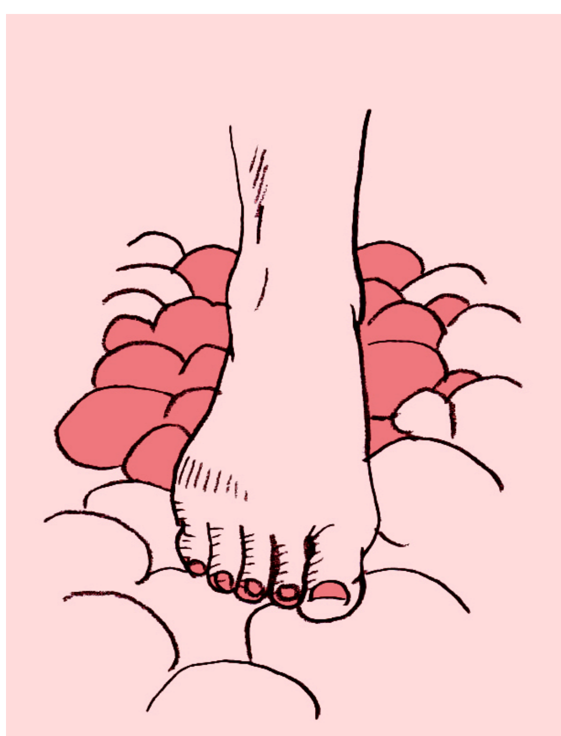


图5-3

23

但是，随着文明的发达，人类开始穿鞋，从草鞋进步到今天的鞋子，但这都是扁平足人口增加的原因，很多人拥有一双容易疲劳、不健康的脚。

现代人一想到健康的脚，都认为最好的方法是赤脚。借着直接刺激脚底，提高肌肉的生理作用，使该反射作用影响全身，达到健康。

此外，赤脚之所以重要，是因为在与大地接触之时，使我们养成与大地一体的心理。

赤脚使我们重视脚，也使脚不必穿鞋，从束缚中解脱。赤脚还能预防香港脚，使异常的脚趾恢复正常。

如此看来，在日常生活中，我们应让脚获得解放，尽量不让脚受到压迫。

4. 扁平足对身体不好

严格来说，并非没有脚心就一定会形成扁平足，但是，这里我们仍要视它为医学上的问题。通常，我们所指的脚心，是指形成脚底纵、横方向的拱形部分。

一般脚心的形成，在3～4 岁即已发育八成，但是，近年来许多小孩子的脚心发育较慢，值得注意的是，许多高年级学生仍没有脚心。

脚心可以支撑体重，当我们做走、跑、跳等动作时，它就如垫子一样，减少脚底所受的冲击，这是用双脚走路的人不可缺少的东西。如果脚心发育迟缓，无法发挥自己的功用，也就是呈扁平足状态，脚便容易疲倦，无法长久步行，身体不能集中力量，自然缺乏体力。造成此一问题的原因，可能是因都市化导致人们运动不足，这一项推测有待日后的调查证实。

24

扁平足增加的另一个原因，是长期穿鞋子在铺设平坦的道路或地板上走路。预防或治疗扁平足最好的方法，是少穿鞋子，赤脚运动脚底肌肉。

5. 惊人的脚底

一个人平均每天走6.5 千米的路，换算成步伐，大约是7500步。如果算成一生走的路，相当于绕地球1 周的距离。人一生要走这么多路，首先必须有发育健康的脚，保持健康状态。从这里就知道日常生活上应该多注意脚了。为了使脚底柔软、有弹性、脚心成漂亮的拱形，脂肪便不可缺少。

有人发明一种机器来拍摄脚底，将它拿来拍摄长寿村的老人们，发现这些人都有完整的脚心。这些长寿的人在山中生活，从小用脚走遍许多地方，在工作、生活中形成健康的脚底，所以会如此长寿。

脚底和趾头、脚跟也有密切的关系，想要有漂亮的拱形脚底，在地上走路，一定得具备完美的趾头和脚跟（图5-4）。



图5-4

25

6. 脚底穴位

穴位是针灸、指压刺激的地方。刺激穴位可以帮助肠胃蠕动，缓和神经痛。

为什么刺激穴位可以调整身体状况？因为穴位是身体和外界联络的通口，可以传送身体内各种情报，使外界能发觉，说得简单一些，当人食欲减退，可能是胃部疲劳，刺激足三里和与胃相关的穴位，便会觉得压起来比平常更痛。在有反应的穴位上指压或针灸，给予胃部刺激，食欲便可增进。

脚底有很多穴位和全身器官相关，这就是中医所谓六条经络。

经络是气血的通道，气血是人体活动的能源，全身上下有贯通的通道，可分为十二区，各有其名称，而脚的经络有六条，分别是阳明胃经、太阴脾经、太阳膀胱经、少阴肾经、少阳胆经、厥阴肝经。

阴阳之分是因阴经主要通过腹部和手足内侧，阳经主要通过背部和手足外侧。

脚底这狭小的地方，却有几条经络通过，刺激脚底很容易找到穴位（图5－5），调整身体状况。

脚底最重要的穴位是“涌泉”，按摩此穴可以消除疲劳，使人精力旺盛。

26



图5－5

1. 额窦2. 三叉神经3. 垂体4. 鼻5. 头（大脑） 6. 小脑、脑干 7. 舌、口腔8. 颈动脉9. 颈10. 食管、气管11. 甲状旁腺12. 甲状腺13. 腹腔神经丛（太阳经） 14. 肾上腺15. 胰腺16. 十二指肠17. 输尿管18. 膀胱19. 直肠、肛门20. 骨盆21. 头、颈淋巴结22. 目23. 耳24. 肩25. 腑窝（腑腔） 26. 臂部（上臂） 27. 胆囊28. 升结肠29. 回盲瓣30. 盲肠、阑尾31. 股部（大腿） 32. 臀部33. 乙状结肠34. 斜方肌35. 肺、支气管36. 肝脏37. 肾脏38. 脾脏39. 横结肠40. 小肠41. 生殖腺（睾丸、卵巢） 42. 胃43. 心脏

27

脚底是第二个心脏

1. 为什么脚底是第二个心脏

脚的肌肉因大脑、脊髓两大神经系统，才能巧妙地运动(图5-6)。我们能站、坐、跑、跳，也要归功于供给脚能量的微血管活动。



图5-6

从心脏流出的血液，沿着大动脉、动脉、小动脉、微血管、静脉、大静脉而循环。

28

但是再怎么强壮的心脏，也无法充分把血液运到脚的各部位，再把它们送回来。

吸吮是人的本能，婴儿会在喝牛奶的同时，不知不觉地屈伸脚部，这和血液循环作用有关。当脚屈伸，肌肉收缩可刺激血管，把静脉中的血送回心脏。这种如吸吮般的压缩作用，即使长大后仍不会改变，所以在运动医学上，把脚视为“第二个心脏”，认为“脚的衰老是万病之根”。

因此应使脚充分发育，常用脚运动，使微血管活动，才能增强“第二个心脏”。

2. 脚的衰老是万病之根

“第二个心脏”活动不好的人，容易脑缺血而晕倒。正常人连续站2～3 小时不会晕倒，因为吸吮动作对成人也发挥作用。

微血管不一定有血流过，但若一直没有血流过，血管会阻塞，因此“吸吮动作”是不可少的。为了保持健康，必须常常刺激脚部，也就是说要多用脚、锻炼腰腿，“第二个心脏”年轻，是维持健康的秘诀，所谓“脚的衰老是万病之根”便是这个原因。

与其说“脚是第二个心脏”，不如说“脚底是第二个心脏”。

脚底有六条经络通过，和人体各器官相连，刺激脚底就等于帮忙做“吸吮动作”。此外，脚底感受刺激后，会透过脚底神经传至大脑。因此，如果能给予脚良好的刺激，全身都会受益。

3. 敲开脚底神秘之窗

脚有六条经络通过，70 个以上的穴位。

经络中的“胃经”主要和胃相关，胃经若有异常，胃会出现疲劳，表现为食欲减退、腹胀、眼痛、头痛、喉咙肿、鼻塞。胃经从

29

脚底第二趾开始，沿第一趾侧边缘而行。

“脾经”和脾、肠有关，出现的症状有：恶心、下痢、便秘、胃痛，又和生殖器、胸部气管相连。从第一脚趾开始，沿脚底内侧而行。

“膀胱经”和膀胱有关，是最长的经络，贯穿腰、背、肩、颈、头，出现症状有腰、背、肩的筋肉痛、关节痛，因眼睛疲劳而造成头痛、鼻塞。也影响呼吸循环、消化吸收。从脚的第五趾外侧开始，沿脚底外侧而行。

“肾经”和肾脏，尤其是副肾关系非常密切。对过敏性疾病、头痛、晕眩、精力减退、心脏病、肾脏病、皮肤病等症之治疗甚有效。当人弯曲脚趾，可在脚心上面找出一个凹洞（即涌泉穴），从此凹洞开始，沿脚底斜行便是肾经。

“胆经”与头侧、肩、体侧、胆汁作用有关。出现症状有：脚痛、神经痛、全身麻痹、扁桃体炎、头痛、耳鸣、眩晕。从第四脚趾尖开始，沿脚趾甲而行。

“肝经”和肝脏、生殖器有关。出现症状有：腰痛、生理痛、尿道炎、阳痿等。从脚的第一趾、第二趾侧开始，沿趾甲而行。

经络和穴位有复杂的关系，脚底真像个神秘之窗。

4. 拍打脚底穴位恢复健康

有一位知名学者，相信拍打脚底对健康有益，从小学起每天不断如此拍打，果然长寿，至今身无疾病，快乐地过着自己的生活。这是因为他经常拍打穴位，才使身体如此健康。

可见拍打穴位（图5－7）确是达到健康的方法。

刺激穴位会产生的反应有：酸、痛、电流容易经过、温度升降、感觉敏锐等。有人认为刺激穴位有如刺激神经，然而有穴位的

30

地方并不一定有粗大的神经，而且穴位是在血管、肌肉、骨头等组织中。



图5－7

5. 脚底影响健康

“老化从脚开始”这句话很有意思。随着年纪增长，人开始不喜欢活动，爱安静，报告显示：腰痛发生率和身体活动多少有关，这正证明“老化从脚开始”。

但这不表示常锻炼脚的人便不会老化。人所以为人，是因为人可以移动身体，锻炼脚最好的方法就是走路，如此可以保持脚底柔软、有弹性，使脚心成漂亮的拱形。

31

锻炼脚可以控制老化，根据某项调查，同年龄人的生理年龄差(年轻者和老化者之差)在25岁是4年，35岁是8年，45岁是12年，55岁是14年，65岁是16年。这里的生理年龄差是指：实际年龄和老化年龄之差。锻炼脚与否，竟有如此大的差距，为了健康，真需要保持一双年轻的脚。社会文明的发展减少了人走路的时间，对健康真是不利。

6. 走路从小抓起

时下许多小孩讨厌走路，没走多久便感到疲倦，走路方式不正确，容易跌倒，跌倒容易骨折，不喜欢帮忙，也不爱动，力量小……这都显示幼儿至高中的孩子运动不足。有的幼儿园在孩子入学时就告诉他们："跳会失去肌肉和力气。"这真令人困扰，孩子还能活动吗？一般脚心的形成率：3岁时45%，4岁60%，5岁70%。不准孩子跳的幼儿园儿童脚心形成率低，而鼓励"赤脚"的幼儿园儿童脚心形成率却超过指标，这样的脚才有力量。

当然，也不要太在意脚心，以为扁平足或没有脚心的人运动能力一定不好，它只是帮助我们在运动时缓和一些重量。

7. 背肌要强壮，必须锻炼腰腿

现代的小孩子身体不协调的原因之一，是走得不够。当然，也有人说现在小孩子体格较好，是因"跑、跳"等力量使身体得以伸展，但却普遍背肌脆弱，也就是腰腿太弱。这是因为幼年开始运动不足，到了青少年时期，背肌无法长时间支撑身体，这是很奇怪的现象。

因此，便需要增加脚的运动量，有位学者做过一项实验，结果发觉越跑骨头越硬，可以促进发育，现在的小孩容易骨折的原因之

32

一，便是脚的运动量不足，应常常赤脚，帮助脚心形成，强化背肌。根据上述实验结果，也发觉运动可以促进微血管发育，使血液流遍全身。

锻炼腰腿使运动量增加，微血管不致阻塞，微血管发达，“吸吮动作”进行旺盛，“第二个心脏”甚至可以辅助“第一个心脏”。

对小孩而言，跑步非常舒服，应该让他们习惯跑步。让孩子们充满活力地跑吧!

8. 腰腿弱引起“文明病”

避免脚衰老化的基本方式是：宁可站，而不要一直躺着、坐着。不过，电气设备如此发达的现代社会，坐着的时间实在很长，不但站的时间少，连使用脚步行的机会也不多了。

结果，不只腰腿虚弱，也容易引起高血压、糖尿病、冠心病等“文明病”。近年来有一个恶性循环，即：饮食过饱→运动不足→肥胖→“文明病”，这可以说是现代人的危机，怪不得心脏病、糖尿病患者与日俱增。如果能消耗摄取的热量便不成问题，然而，现代人不只运动不足，还摄取更多能量，积存中性脂肪，难怪肥胖。

通常，肥胖是因脂肪在体内堆积过多而引起，但有一个更准确的换算公式：体重比标准体重超过20％以上者，均为肥胖。当然，光运动不能减肥，还要节食，控制脂肪摄取量。总之，运动、节食是两大方法。

9. 平时注意，先从走路开始

运动一定要用脚（图5－8）。“动物”就是用脚的生物，运动不足便易引起“文明病”。现代文明使许多人因精神压力而失眠、焦躁、腰酸背痛、注意力减退，很多病如高血压、胃肠溃疡、动脉硬

33

化、心脏病、糖尿病、腰痛等“文明病”不断出现。

一定要每天用脚运动。每天坐车的人，可以早一点起床，走一点，如果可以的话，回来时走着，这样再加上快步行走，算是一项很好的运动。慢跑对肩膀酸痛、脚无力很好，如此也可以提高肺、心、血管等的机能。想减肥者可长时间做，以消耗能量。慢跑可以促使脂肪燃烧，降低胆固醇，预防成人病。不过，慢跑之前，一定要先做健康检查。

先从竞走开始吧！可自然地增强体力，促进血液循环，强化腰腿！



图5－8

10. 老化的脚促使大脑老化

年轻人（20～24岁）最大的肌力若为100，高龄者（55～59岁）应有多少？根据调查：高龄者握手力量是年轻人的75％，腕弯

34



曲推动物体的力量是80％，背肌75％，上身肌肉的肌力和年轻人比起来并不太差。而下半身却明显不同：大腿屈伸力（伸展脚的力量）是45％，脚屈伸力（弯曲脚的力量）为38％。

这也可以证明“老化从脚开始”，脚的老化也会促使脑部痴呆。人有紧张肌（受大脑命令保持紧张状态）和随意肌（受大脑指挥运动），两者同时也会给予大脑相反的刺激。

大腿含有较多紧张肌纤维，如果没有自发性运动，便会退化。

脚老化和痴呆有关，不运动的话，腿会虚弱，腿虚弱引起紧张肌老化，紧张肌老化会减少大脑受刺激的机会而演变成痴呆。

11. 脚底是穴位的宝库

为了痴呆症不加重，最重要的是强化脚，运动是强化脚最好的方法。年纪大的人适合慢跑，但是，最安全的运动是走路，借走路刺激大脑，老年健康是一种幸福！

老年生活若能健康度过，不是很好吗？但是，通常年纪一大，老化现象也会发生，疾病跟着出现，尤其容易得“变形性膝关节”（膝盖软骨减少，骨质溶解，上下两块骨头摩擦而疼痛，变成“O”形脚或“X”形脚），或是“大腿骨折”等特殊毛病。要预防这些毛病，除了要走路锻炼腰腿外，也要补充维生素、钙质。

老人的脚虚弱，无法支撑体重，走路容易姿势不正，引起腰酸背痛、下肢麻痹或疼痛、肌膜发炎、膝盖变形等，使得老人更无法走路。

脚底有许多穴位，按摩脚底和脚趾可以消除疲劳、减轻压力、稳定血压。

35

12. 穴位疗法对各种疾病都有效

古人认为生病是因“气不调”，因此，穴位疗法就是在改善“气不调”。

“气不调”即身体机能受损，产生肩痛、腰痛。因此，西医的“解剖学”并不善于治病。中医对病理的解释和治病的方式一致，可以调整症状，理论上，适用于各种疾病的治疗。

不过，仍要视病人本身痊愈的能力，中医仍有赖于病人的自然痊愈能力。

患者使用穴位疗法适于以下疾病：

腰痛，腰酸背痛，坐骨神经痛，膝关节疼痛，颈、肩、腕疼痛，头痛。此外尚有：胃肠病、痛风、高血压、肌肉痛、运动障碍、脑血管阻塞、神经痛、更年期障碍、小孩夜啼、支气管炎、感冒、牙痛、便秘等。

13. 穴位疗法对身体的机能故障有效

穴位疗法虽然好，对根治癌症、细菌感染等却无能为力。因为，穴位疗法重在提高身体的痊愈能力，请切记：穴位疗法无法除去病因，通常，它需视病症和西医配合使用。

不过，穴位疗法对消除疼痛特别有用，它不像止痛药，而是从根治疗。

例如：轻微胃溃疡、腹痛，持续用穴位疗法，可稳定病症，消除疼痛，并治疗病因，根治疾病。

穴位疗法较受中年人喜爱，因为，过了中年，身体机能开始老化，而穴位疗法对机能故障极具疗效。

36

14. 穴位疗法的秘诀和要点

穴位疗法必须先抓准穴位。穴位很小，位置不固定，用手指压时，会有痛和特殊的感觉，如果刺激在正确部位，身体状况可以变好。因此找穴位时，一定要用指头用力压，当感觉麻痛时，可在上面做下记号，再压一次是否感觉相似，以确认位置。有些地方一压便非常痛，可以压轻一点儿。

居家简便的刺激穴位方法有：指压、牙签按穴、灸、温灸。可用牙签按穴或拍打穴位，需要强刺激时，可以用尖头部分；需要温和的刺激时，则用圆头的部分。也可以将5～10 根牙签绑起来，固定于圆形橡皮擦上，再用它来拍打。

15. 用艾草温灸

将市售的艾草纸筒置于穴位上，点火即可(图5-9)。因产品不同，有一些产品烧到最后温度也不会太高，但是，有一些烧到一半会变得很高，这时应即刻拿掉，以免过热导致烫伤。

温灸最简单的方法，是利用香烟，将点燃的香烟放在靠近穴位1 厘米的地方，开始的温度很合适，不久会有痛的热感，这时应立即拿开，如此算一次，连续数次反复上述动作。但是，香烟对身体不好，不吸烟的人可以到药房买棒状的艾草，如香烟一样使用。

指压或踏竹子也可刺激穴位。按穴位不要马上大力按，力气应慢慢由小加大。

37

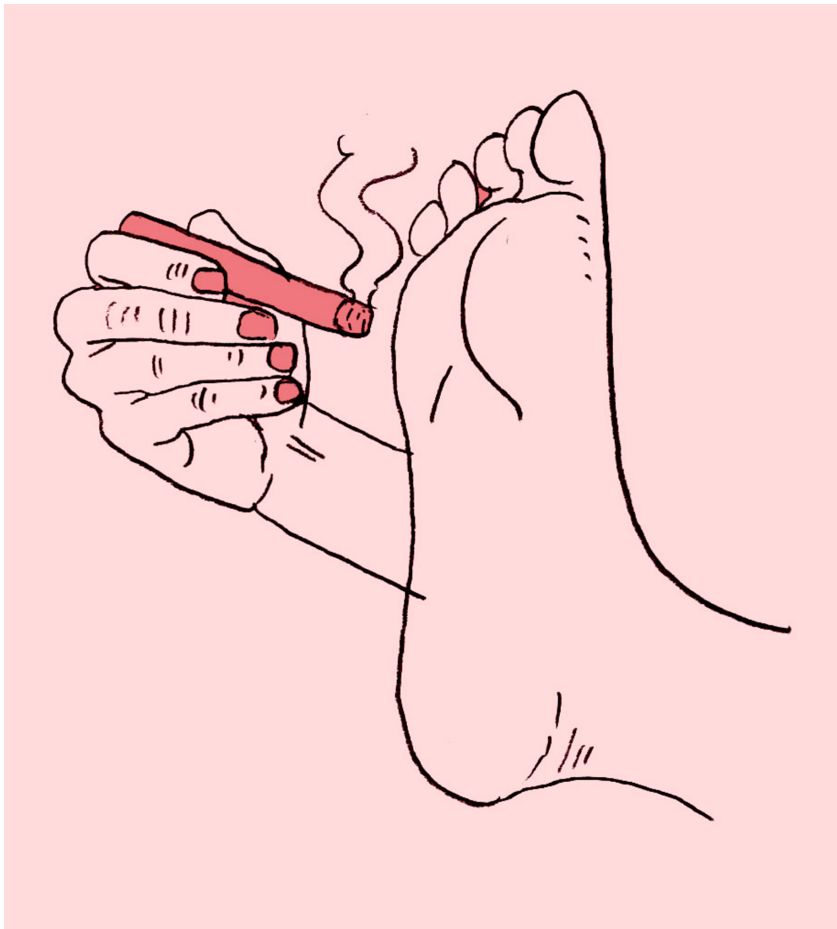


图5 - 9

16. 按摩、拍打使身心舒畅

中医认为健康的身体必须气、血充足。气通过的地方叫经络，经络中若有气、血阻塞，便会因气、血不足而生病。

穴位就在经络之中，身体不好时，会出现反应。穴位可以说是气的出入口，气不足而生病时，可以从这里送气过去。

脚底有很多经络通过，经络的末端就是穴位。例如：脚底的涌泉穴，是肾经的穴位，肾经从涌泉开始，通过肾、生殖器、膀胱、肝、肺、喉咙。因此，肾经是治疗泌尿系统疾患、生殖器疾患、浮

38

肿、呼吸器官疾患、肝病等病的经络。此外，脚底是内脏的反射，从它的反应可以知道身体状况，如当胃不适时，脚心轻微肿胀，按下去有痛感（图5-10）。



图5-10

17. 脚底反映出体内所有的症候

脚底可以马上反映出身体状况。因此，给予脚底适度刺激，可以促进内脏及大脑的血液循环。

手按穴位时，如写“の”字一般，渐渐施力，如果，一开始便用很大的力量，使脚觉得很痛，并不会有什么效果。若是单手不易用力，可以用双手拇指施力。脚心可以用指压，脚趾则用按摩。脚趾也是治病的好地方，请多加利用，但由于它的骨头细、又较硬，按摩时不要过分扭曲，以免受伤。

39

按摩脚趾的方法是抓住指甲上下轻轻揉搓，然后旋转整只脚趾，待脚趾松弛后，再上下弯曲、伸长脚趾。

拍打脚底也是一个很好的刺激，可以用啤酒瓶轻轻拍打。

拍打脚底应有韵律感，脚底需要刺激，以便将刺激传输到全身，请细心照顾它!

每天持续穴位疗法，加速体内气、血循环，有益健康，即使没有病，也习惯地“压、揉、拍”，每天必定精力充沛。有一些人对穴位疗法半信半疑，但仍然跟着如此实行，结果症状减轻，全身充满活力，怪不得有越来越多的人喜爱穴位疗法。

脚底的反射区按摩

1. 脚底是人体的缩影

脚底是人体的缩影，我们身体所有的器官、腺体的排列位置，均与脚底反射区的排列位置相同。脚底内侧的弧度，即脊椎反射区，也与人体脊椎的弧度一样；脚底前1/3 的部位，和胸部一样，都较为突出，最狭窄的地方(即脚底腰线部位)，相对为人体的腰部。事实上，后脚底腰线的位置，就可以判断这个人是高腰、低腰。

脚底反射区的位置比较特殊、敏感，且容易接触得到，比较好做按摩，以收刺激之效。耳朵和手上的反射区较小，需要借助很小的辅助工具，才能达到按摩刺激的目的。

一般人以为手比脚敏感，于是用各种保养品来保护双手，维持双手的健康、美丽。事实上，脚底也非常敏感，有许多的神经末梢

40

集中于脚底，不知不觉中被鞋、袜保护着。相信每个人都有试水温的经验：当手试好了适中的水温，脚却觉得太热了，这是因为脚较敏感的缘故。

脚的形状及大小，刚好适合用手来按摩。比起身体其他部位，人在接受脚部按摩时，较能放松心情。在生理学与解剖学上来看，因为脚离心脏最远，所以脚底的血液循环比较容易迟滞，一旦血液循环不顺畅，脚就会先肿起来。因此，按摩脚底可以促进血液循环。同时，由于脚底离地心最近，因“地心引力”原理之作用，体内的毒素、废物容易聚集于此，产生结晶。一个有经验的脚底按摩工作者，能够很轻易地找出这些结晶的所在，将之按摩清除，以收疗效。

2. 激发身体的治愈能力

在人类的手、脚布满了神奇的电子反射区，这些反射区与人体的各个部位相对应，我们称作“脚底反射按摩的反射区”。

“脚底反射区按摩”就是靠着刺激脚底，激发身体器官与腺体的自愈能力的方法。

我们从几千年前遗留下来的文字及图片中知道，很久很久以前的中国人、日本人、印度人、埃及人，就已经知道利用“脚底按摩”的方法，来促进身体健康和治疗疾病。

今日，这种古老的技术已进一步地发展成一门“科学艺术”的学问，叫做脚底反射按摩学。其主要原理是说，人体有很多能量流通的“通道”，正如针灸学上所谓的“经络”。它支配着身体各部位器官、腺体的能量流通，既然是能量通道，必有源头——即发出能量的地方。在针灸学上称这源头为“井穴”，意思就是“涌出能量的水井”。

41

想要控制能量的通道，最根本有效的方法，就是控制能量发出的源头；而这些源头全集中于脚底，亦即“脚底反射区”，它们是左右身体健康的关键所在。

按摩“脚底反射区”，能够刺激身体各部位的生命力，是一种天然的健康疗法。那么，脚底的反射区是如何影响身体各部位器官与腺体的呢？又是如何治疗疾病及恢复器官、腺体的功能呢？在以下的章节中，我们会详细地解说。

3. 科学的按摩艺术

何以说现代的“脚底反射区按摩”，是一门“科学”，也是一种“艺术”呢？因为“脚底反射区按摩”有其理论基础，需要仔细研究，更需要熟练的按摩技巧去实际操作，所以说它是一门“科学”。当施行“脚底按摩”的工作者，用其熟练、精巧的技术来操作，更以信心、耐心和爱心关注病患，求取最佳疗效时，可以说是一种“艺术化”的表现。

4. 反射区传导与神经传导不同

很多脚底按摩工作者有一种错误的观念，以为右大脑的反射区在左脚拇指，左大脑的反射区在右脚拇指。脚底反射区按摩虽是把某种电子生理反应，由脚的反射区传到人体相对应的器官，但是这个传递的路线与神经路线的传导不同。不可否认，它的传递路线与神经传导很相近，其电子生理也可能相似，但绝对不是经由神经传导。很多人在研究这个传导路线，虽然至今在医学上尚无法证明它的正确路线，不过，正如同针灸的穴位、经络理论在科学上逐渐被肯定一样，这个反射区带的真正传递路线，在不久的将来相信也会有所发现。

42

就神经学理论来看，因为脑部控制身体运动的神经在中脑部位交叉，所以一般人才会说右大脑控制着左半边身体，左大脑控制着右半边身体。但是，反射区的传导路线与神经的传导路线不同，目前可确定的是，右脑的反射区就在右脚拇指，左脑的反射区在左脚拇指。

5. **反射区结晶的形成**

人体的器官或腺体，须有一定的收缩及放松来维持血流的力量，以排除各部位因新陈代谢所产生的代谢物质。当此种收缩与放松受到感染或某种原因的干扰时，器官、腺体就没有足够的血流力量来排除这些代谢物质。于是，这些代谢物质就沉积在神经末梢或血管内，进而影响器官、腺体的血液循环。同样的，当器官开始退化时，正常的收缩与放松能力就减低，所以没有足够的血液循环力量来带走代谢物质。这种沉积物目前已在实验室证明是类似尿酸的结晶。

当器官或腺体有结晶沉积时，经由某种电子生理作用，在脚底相对应的反射区里，也会有此种结晶沉积在神经末梢或血管内。这些结晶就是引起反射区痛感的原因，结晶愈多，体积愈大，痛感也愈强烈，表示反射的器官或腺体的病变也愈严重。

任何因病菌、毒素入侵，或是内分泌、神经功能的不平衡等原因所导致的疾病，其最终的结果是造成身体中受影响的器官或腺体的血液循环的改变。由于正常的血液循环是维持身体各部位功能及细胞活力的最重要因素，所以一旦某部位的血液循环受影响，那器官或腺体的功能及细胞活力就会减低，以至于内分泌不正常，细胞开始退化，身体所需的化学物质的生产失调。

正因为身体内负责产生维持身体健康所需物质的器官或腺体，

43

因生产过多或不够而导致平衡失调，因而使得健康受损、疾病丛生。有的更因细胞的退化、变性而产生不正常的分裂，转变成肿瘤与癌。好比池塘，如果水流通的话，那池塘真是水清可鉴；一旦水不流通而迟滞时，池塘就会开始有细菌繁殖而发出恶臭。人的身体也是一样的，必须血液循环通畅才能保证身体功能的正常及健康。血液循环正常，身体才健康；血液循环不正常，身体不会健康。脚底按摩的功用就在于改善身体器官或腺体的血液循环，排除代谢废物。

6. 预防医学

现代医学最大的缺点，就是无法预知体内的器官或腺体的血液循环失常，查出病症，防止疾病的发生。所有的医疗行为，均需根据检验室里的抽验血、尿的数值报告而下判断；然而检验数值的精确性，却需依赖科学仪器的测试正确才能得到。再者，体内器官、腺体也要达到某种程度的退化与失常，方能在科学仪器上显示出来，供医师做判断的参考，以治疗病患。

事实上，在人体内器官、腺体的血液循环不正常之初，早就可以在脚底反射区带找到迹象了。因为，当身体某部位感到不适时，在脚底的反射区位，已有结晶形成来警示你，不必等到检验数值显现了，才能做诊断与治疗。透过“脚底按摩”的方法，往往可以早期发现、早期治疗，获得奇迹般的疗效。所以，脚底反射区按摩也可以说是一门“预防医学”。

7. 自然的健康法

“脚底反射区按摩”法是以刺激原理，按摩病变器官或腺体的反射区带，使之恢复功能，达到治疗的效果，保持健康。

44

当右脚的肝脏反射区的神经末梢有了触痛感，那就表示肝脏已有结晶形成，导使肝功能受损；于是经由“脚底按摩”排除这些结晶，改善影响区的血液循环，自然也能恢复肝功能。

如果在肾脏反射区位有了结晶反应，那就是在警示你肾脏的血液循环出了问题，肾功能已亮起红灯。这时候，科学仪器上所显现出来的检验报告数值，可能仍然维持在“正常”的范围内而误导医师的诊断，延误了治疗时效。但是，经由“脚底按摩”则可预测要发病了而及早给予治疗，利用按摩来消除这些结晶，使之恢复正常。

老祖宗们常赤足走在凹凸不平的地面上，石子、木屑等尖尖的物体，透过他们光溜溜的脚底刺激各部位反射区，完成一种“自然”的按摩，促进血液的正常循环，使各器官都强壮起来。所以，以前的人身体比较健康，这种自然的“脚底按摩”，可以说是功不可没呢！如今，人们穿着鞋子走在人行道上，失去这种“自然的、古老的”原始刺激，于是各种疾病便不时地困扰着人们。

脚的各种问题

1. 脚的毛病来源

前面已经说过脚底穴位的重要，刺激它是维持健康的秘诀。

可是，一天之中能赤脚走路的时间有限，几乎都穿着鞋子。

鞋子是我们的生活必备品，可以说是第二双脚、第二双脚底。

鞋子不仅保护脚，使脚可以自由活动，如同手、眼一样，可以把感觉到的路况传达到体内。

45

前面也提过，脚底集中许多穴位，如果有不良的刺激，会引起腰、肩疼痛，全身倦怠、头痛、失眠等症状，或引发其他毛病。

不要忽视鞋子的重要性，合脚的鞋子是健康管理的第一步，我们要慎选鞋子。

合适的鞋子，可给予脚活力，使全身舒畅，但若鞋不合脚，则会导致疾病。

(1) 越来越多的人因鞋子问题导致生病

人们对鞋子虽然关心，却只是为了“流行”、“便宜”而购买，以为“穿久了就会舒服”，店员也会告诉你：“穿久了会变大，买小一点儿的没关系。”

我们是否受了古时“缠足”的旧习影响，以为“鞋子应该束缚着脚”？

如果是的话，难怪由鞋子引起的毛病越来越多。

鞋子迫使脚变形，增加骨头、肌腱、肌肉负担，产生的毛病概述如下。

男性通常产生的毛病有：阿基里斯腱周围发炎，膝关节疼痛、变形，力气减弱，集中力减退，疲劳、腰痛、肩硬、头痛、食欲不振等。

鞋子不仅使身体不适，也会造成压力，引发精神方面各种疾病。

女性通常产生的毛病有：拇指外翻、指甲嵌入肉里，膝关节疼痛、变形，精神不安，力气减弱，食欲不振，头痛、头晕，不孕流产，腰痛，肩硬，分泌异常等症状。

鞋子既然如此重要，下面将告诉读者穿鞋的注意事项及选鞋方式。

有名的运动选手为了拥有一双合脚的鞋子，甚至订做鞋子。鞋子是人的第二双脚，生活不可缺少之物，应到技术优良的鞋店购买。

(2) 女性穿的高跟鞋弊害多

46

现代人生活富裕，鞋柜里放满各式各样的鞋子，依场合、季节穿着。

但是，到底有几双真正好穿？是不是都只是一些流行的款式？

鞋子的确是服装的一部分，而且越来越被人们重视，其重要性相当于人的“第二双脚”。但是，考虑搭配时，仍应注意它原来的机能，鞋子主要是方便走路用的，千万不要让它的角色扮演错误。

鞋子兼具时装和机能两种功用，问题最大的是女性的高跟鞋。

男鞋后跟不至于太高，鞋尖也不会太窄；女鞋则大多很尖，使脚尖被挤在一起，有的高跟鞋甚至高达10 厘米，鞋跟又相当细。

脚是身体最下面的部分，双脚需承受全身体重，实在太“任重道远”，只有3.4 千克的脚，必须让骨头、肌腱、肌肉克尽自己的功能，才能承受体重。

太高的鞋子使体重集中于靠近趾头的部位，脚尖又拥在一起，使骨头、肌腱、肌肉处在不自然状态中，徒增负担。

拇指向外弯曲，变形成“く”字形，靠近趾头的部位（中足骨骨头）向外扭曲，变成拇指外翻，或者使指甲无法生长，嵌入趾头内，这是高跟鞋最常引起的两项毛病。

高跟鞋使脚跟不安定，容易扭伤、受伤。

高跟鞋造成的问题还不只这些！

腰和脚关系密切，腰痛常和脚有关。例如：椎间盘突出、脊椎分离、脊椎变形等，会降低脚的机能。因此，外科医生发现患者脚机能降低时，都会检查看看是否腰的那一部分发生问题。

相反的，脚（鞋）的问题也可能造成腰痛，很多人都会因高跟鞋造成椎间盘突出。

走路时，腰会左右振动，穿上高跟鞋后脊柱便会歪曲，只好用臀部的肌肉调整歪曲的情况。

从健康和鞋子机能来看，平时不应穿高跟鞋，最好选购适合走

47

路的鞋子。

(3) 脚的健康和选鞋方法

脚很容易疲劳、受伤，穿新鞋容易磨破皮，走长距离的路会使脚底疼痛。

很多人买了鞋子才发现不好走，却仍继续穿，造成脚痛，使脚趾扭曲变形，拇指肿大。因此，应该常常脱下鞋按摩脚，拍打或做伸展运动，让脚得到解放。请注意：若一直穿不合脚的鞋子，不仅脚受累，还会诱发其他疾病。

穿不合脚的鞋而跌倒的老人，如果因而不能走路，会加速老化，变成痴呆。

总之，脚需要您维持它的健康。

最可怕的是放任脚疲倦、疼痛、肿胀，影响到全身，如果注意脚的健康，对全身健康也有帮助。

生活习惯改变，使现代人很少走路，脚变得很脆弱。读者应该更重视脚的功能，保持脚的健康，要使脚健康，当然要注意鞋子。

理想的鞋子是“完全感觉不到穿着鞋子”。多关心鞋子，可以提高脚的健康。

2. 畸形趾头

如果一直穿不合脚的鞋子走路，就会使趾头变形如同槌子，称为槌子趾。

由于鞋子的压迫，趾头扭曲，使趾关节变形，无法恢复原状，是“脚趾突起”的一种。

通常拇指以外(第2～5趾)的趾头容易变形，尤其第二趾较长的人，要特别小心。

造成趾头变形的主因是：穿太紧的鞋子，尤其是高跟鞋(图

48

5 - 11) 。

形成槌子般的趾头会有些疼痛，很多人忍受它并放任不管，通常都是脚的其他部位有病，医生告知才知道自己如此。

如果严重的话，会脱臼，必须手术治疗。

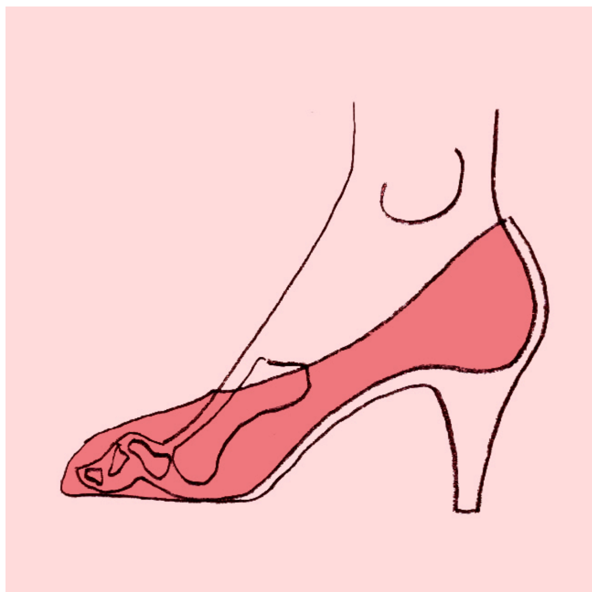


图5 - 11

要知道自己的趾头情形如何，可赤脚使身体重量放在脚前，如果趾头中间关节呈“く”字形，一定就是槌子趾。

(1) 治疗槌子趾的方法是按摩

在演变成脱臼之前，可以按摩治疗。

洗完澡，坐在椅子上或地上，一脚放在另一脚的膝盖上，用力抓膝上那只脚的指甲。

抓住一只脚的趾头，往趾头根部压 (图5 - 12) ，同时绕圈，绕完再伸展脚趾。

49



图5 - 12

每一只趾头30 次，一脚完毕后，再做另一脚。

以上方法只适合症状轻的人，如果趾头无法伸展，最好去看医生。

当弯曲的第二根关节上面碰到鞋子会痛时，最好贴上3 毫米厚的贴布，减少它受鞋子压迫，并减轻疼痛。

3. 拇指外翻

拇指外翻是指拇指向外弯曲或成“く”字形，指头根部（靠近中足骨）向外弯曲，严重时，会压在第二趾上（图5 - 13）。

拇指不厚、第二趾较短的人，只要拇指稍微被压迫，便会侧弯压在第二趾上，再加上常穿不合脚的鞋子，使拇指根部脱臼，完全

50

弯曲。

如果再让凸出的拇指根部被鞋子摩擦压迫，发炎后，疼痛加剧。

拇指外弯不一定都由尖头的鞋子引起，通常拇指外弯比较多见于欧美人士，不过，东方人也渐渐增多。

照顾外弯拇指的方法：赤脚运动。

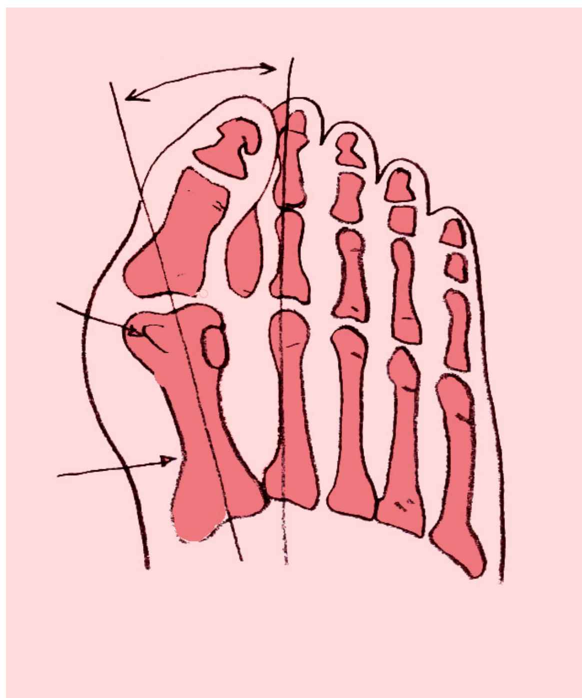


图5 - 13

拇指外翻是“高跟鞋症候群”中最常见者。穿上高跟鞋后，体重全加在脚尖，鞋头太尖的鞋子使脚趾挤在一起，又要负担体重，拇指趾尖被鞋子束缚，只好压在第二趾上。鞋子越高，越容易造成拇指侧弯。

长期穿高跟、尖头的鞋子，脚自然会变形，应尽量少穿，如果一定要穿，也不要穿太久，脱下后马上运动脚部。拇指外翻的人，脱下鞋子会痛的话，可以在上面贴上厚贴布，减少摩擦时引起的疼痛。

51

如果皮肤受伤，或者发炎部位扩大，请接受医生检查。

4. 中足骨痛

(1) 走路的时候，靠近脚趾的地方便出现阵阵疼痛

长时间不停地走路，尤其是穿高跟鞋时，体重需由脚掌前面部分负担，每当走路时，靠近脚趾之处便出现阵阵疼痛。这就是中足骨骨头痛。

中足骨即靠近脚趾部分宽度适中的长骨，而中足骨指的就是中足骨的前面部分。从脚底来看，正好是连接骨头、皮肤较厚的地方，感觉疼痛的地方，它是支撑体重的地方。人的体重由脚跟、中足骨支撑，但5 根中足骨分担的力量并不平均。拇指(第一根中足骨) 承受所有力量的1/3 左右，其他4 根约承受2/3。而这4 根中足骨中，小趾部分(第五根中足骨) 承受较大的压力。这是因为5 根脚趾略成拱形，拇指、小趾正好位于拱形连接脚掌的部分。支撑这个拱形的是韧带。

也就是说，人体体重主要由脚跟、拇指部分第一个中足骨，及小趾部分第五个中足骨三点支撑，而中足骨由韧带支撑。

但是，支撑中足骨的韧带在伸展、放松时，支撑力量会减弱，脚掌前面部分为扁平状，走路的时候，原本不能承重的第二、三、四根中足骨也要承受体重，于是产生骨头痛感，这就是中足骨骨头痛(图5 - 14)。

(2) 不足担忧的病，减轻体重是良方

韧带松弛最大的原因是体重增加。如同脚底筋肉炎，是因为体重增加，韧带负担过大，无法再支撑。还有其他的原因如：足内筋等脚肌肉衰竭，或是阿基里斯腱(后脚筋) 伸展，都可能造成韧带松弛。

52

中足骨痛并不是大病。若是疼痛的发生和体重增加有关，最好能减肥。

韧带松弛可以做适度的脚部运动，如活动趾头，使韧带恢复弹性。

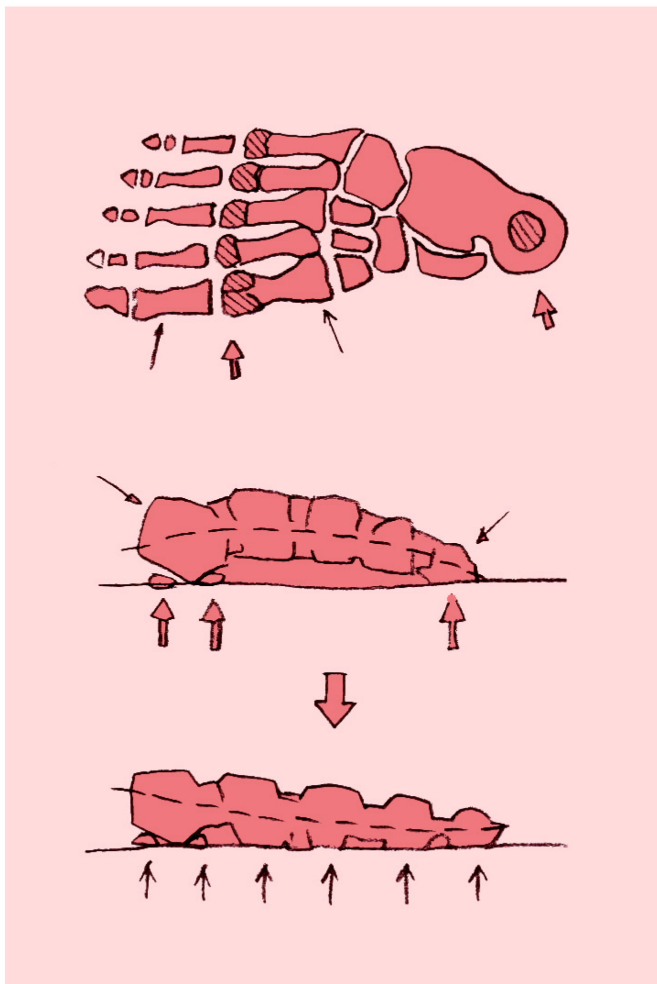


图5－14

5. 脚底肌肉炎

(1) 发热、脚底剧痛

脚发热，觉得站着很累，此时可以按摩脚心，使脚放松，不

53

过，也有可能指压失效，站着立即发痛。

脚发热、疲倦，是因为脚底肌肉经常被压迫，血液循环不畅，导致肌肉发炎，称为脚底肌肉炎。

长时间站立，高跟鞋使脚承受不当压力，使得脚底肌肉衰弱，严重时发炎，产生剧痛。

当指压脚底、按摩虚弱的脚底肌肉，觉得很舒服，这是发炎之前才如此，一旦发炎，光是站立也感觉疼痛。

脚底肌肉发炎疼痛会引起脚骨发炎、外伤性骨膜炎或肌纤维束断裂，这些毛病均发生在脚底肌肉和脚跟骨头连接部位（图5－15）。



图5－15

发炎原因多半是：脚底肌肉负担增加，也就是脚底经常被压迫，处在紧张状态之中。

体重增加可能增加负担，即使体重只增加一点儿，但如果一整天站立，对脚也是一个极大的负担。

当发现脚底肌肉发炎，请比较发炎前后的体重，如果是因为体重明显增加，一定要先减重。

54

当然，也要避免穿高跟鞋、太紧的鞋子，不要长时间站立，以免脚底受压迫。

(2) 脚底肌肉发炎应按摩和泡冷热水（图5-16）。



图5-16

欲消除脚底肌肉疲劳，按摩、泡冷热水，两者均有效。

先准备两个盆子，一个放自来水，另一个加热水，冷水约为15℃，冬天水温较低时，可再加热水，使水温适当；热水温度40～45℃，应让脚觉得舒服。

准备就绪后，坐在椅子上，先两脚放在热水中，再移到冷水中，停留1分钟。

反复以上动作2～3次，可使脉搏加快，促进血液循环。

55

在热水中绕脚踝，弯曲、伸展趾头，动动脚效果更好。

泡完后，把脚尖抬高休息。

抬高脚尖，对于脚疲倦、浮肿、发热等不适非常有效，又容易做。

在双脚脚踝下放枕头或棉被，抬高下肢，膝盖稍微弯曲，完全放松下肢，不可加力，一定要保持非常舒适的姿势（图5－17）。

走路时，若感到脚底疲倦、疼痛，可以在鞋中加一个鞋垫。

鞋垫的材质必须柔软，目前有多层的胶垫，可以吸收脚底承受的压力，请选用市售优良的鞋垫。

鞋垫不仅可以减轻脚底疲劳、疼痛，还可以预防下面要介绍的因鸡眼等引起的疼痛。好好保护脚，可以除去许多疲倦和疼痛。

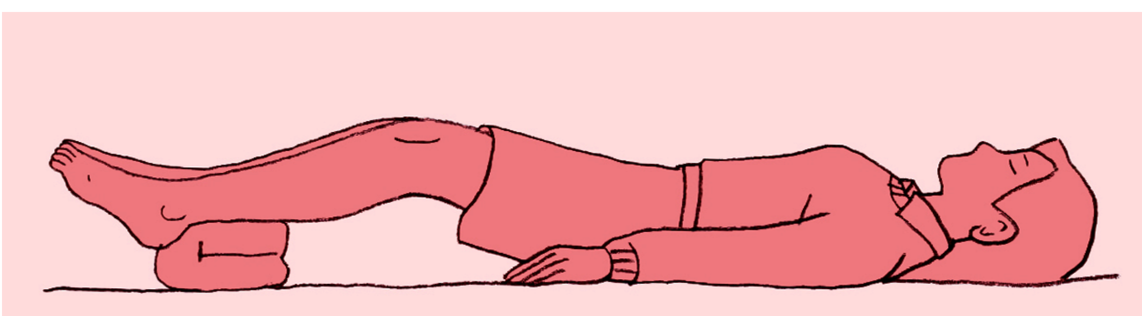


图5－17

6. 后脚筋周围发炎、断裂

(1) 走路脚跟疼痛——肌腱周围炎

很多人都曾穿不合脚的鞋子，磨破了皮，非常痛。但是，表皮发炎之后，走路时，脚跟和肌腱接触的地方产生剧痛，无法跑步，这是因为内部发炎所致，称为肌腱周围发炎。发病的主因是：穿了不合脚的鞋子。欧美人在冬天需要穿厚鞋，常常引起这种毛病，因此，又称为“冬天高跟鞋病”。

56

肌腱发炎是因为肌腱和脚后跟后面接触处有一个突起部分，具有垫子的功能，使肌腱被摩擦、压迫，因而发炎，当然它发炎的主因是不合脚的鞋子，但是，也可能由感冒、扁桃体炎引起。如果脚跟疼痛、无法走路，最好去看整形外科。治疗并不困难，但治疗要趁早。如果变成慢性炎症，必须小心它容易复发 (图5 - 18) 。

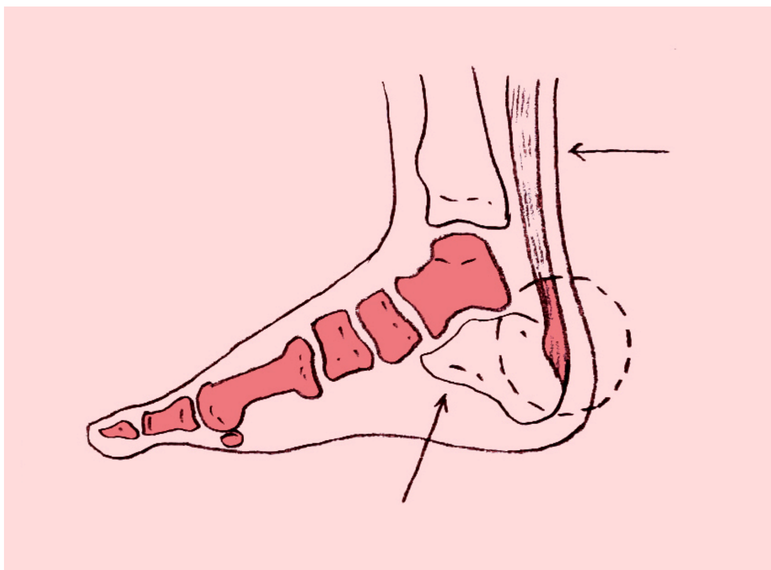


图5 - 18

(2) 肌腱断裂妨碍脚的屈伸

脚踝后面有一条粗大的筋，就是阿基里斯腱，如果断裂，脚便无法屈伸，不仅运动员脚后的肌腱会断裂，40 ～50 岁的中年男子也常断裂，因为中年男子体力急速减弱，突然做剧烈运动，过度勉强用脚而引起。最容易断裂的部位，是肌腱细且靠近脚后跟肌腱的地方。

容易使肌腱断裂的情形是:

①强迫肌腱伸展。

②未做热身运动，突然剧烈弯曲脚关节。

③肌腱在伸展状态中，突然撞到物体。

57

肌腱突然剧痛时，可以看见断裂的部位呈现不自然的形状，断裂时，会发出声音，即使可以走路，也无法用脚尖走路。肌腱一旦断裂，应尽早处理，如使用固定肌腱的保护疗法，或缝合断裂的肌腱。

7. 脚茧

(1) 和鞋子摩擦的皮肤变硬、疼痛

所谓“茧”就是皮肤表面的角质层，皮肤不断受刺激，会生厚茧。长时间写字，接触笔的指头也会长茧，脚趾常常受压迫也会长茧。

茧和鸡眼不同，没有“心”，只是皮肤变厚(图5-19)，压到神经时会痛。通常，和鞋子摩擦的部分，如拇指、小趾或承担体重的脚趾根部附近，都容易长茧。很少有人会因脚长茧而去看医生，不过，如果产生剧痛，仍然有人会去求诊。

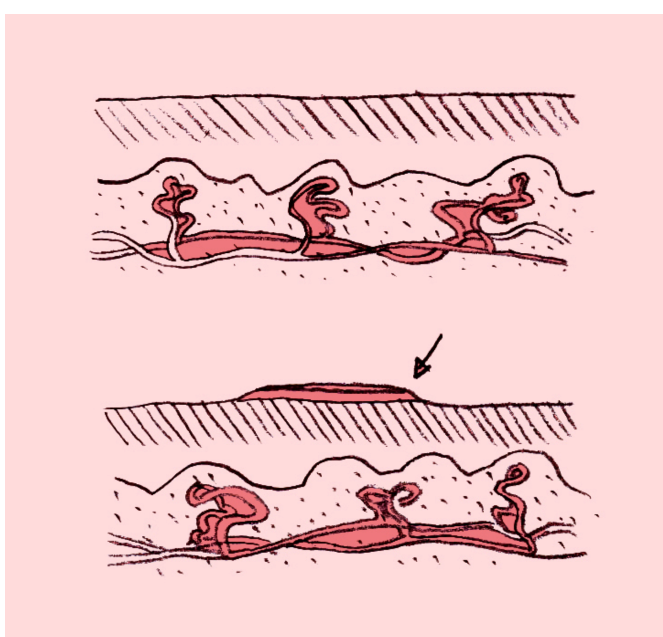


图5-19

58

脚底长的茧，在医学上称为“中足骨胼胝”。

脚底长茧，是由于承受太重的压力，有的人因为痛得无法忍受才去求诊，结果发现中足骨发生异常，其实，即使不是很痛，也应去看看医生。

不要忽略茧，应尽早处理。

处理茧最好的方法是：趁早除去它。洗完澡的皮肤较柔软，不妨将角质层剪去。

使用剪刀必须注意，以免伤了肌肉，应利用市售的专用剪刀。

脚底长茧走路时可能会痛，尤其是承担体重的中足骨前面附近，必须承受走路时巨大的压力，有时会痛得无法忍受。此时，走路的姿势容易变得不正确，引起腰痛诸病。

如果长茧，应使用专用的保护胶布，或使用柔软的脚垫，减轻疼痛。

如果仍然勉强忍受，使角质层多受一层刺激，会越来越不利于行走。脚底和健康关系密切，如有异常应适当处置，并常常关心它。

8. 鸡眼

(1) 皮肤变硬，碰触时有剧痛

鸡眼和茧一样，是皮肤角质层变厚，因鞋子长期压迫而产生。鸡眼不仅令皮肤变厚，它和茧最大的不同是：中间有一个半透明的中心且深入皮肤。

鸡眼通常是圆形或椭圆形，如小豆子般大，通常出现在容易受到刺激的部位。穿高跟鞋的女性，鸡眼容易长在承受体重的脚尖。肥大的角质层嵌入真皮中，引起更大的疼痛和压迫，有时周围还会发炎。

鸡眼分两种：一种是生在脚趾上、足内侧者，和神经血管有

59

关；另一种是生在趾间，在容易流汗潮湿的地方长出来的白色、软软的东西。

长鸡眼的原因是：天生的皮肤和表层角质层不断受刺激。容易生鸡眼的人，是因为脚常受鞋子压迫，这种毛病多半是慢性的。

(2) 外科切除术可以根治鸡眼

如果取不出鸡眼中间的心会非常疼痛。贴胶布可以使它柔软，但是，根治的方法是：外科手术切除。外行人以为自己用刀子削下来就好了，其实，这是很危险的方法，一旦真菌侵入，后果不堪设想。有些人洗澡时用磨石刷，但效果不佳，反而刺激角质层，还是趁它未长大前到医院求诊吧。

很多人把鸡眼、茧疣混为一谈，病毒性疣也会生在脚底，角质层呈乳头形扁平状，表面粗糙，站立、走路时会疼痛（图5-20）。

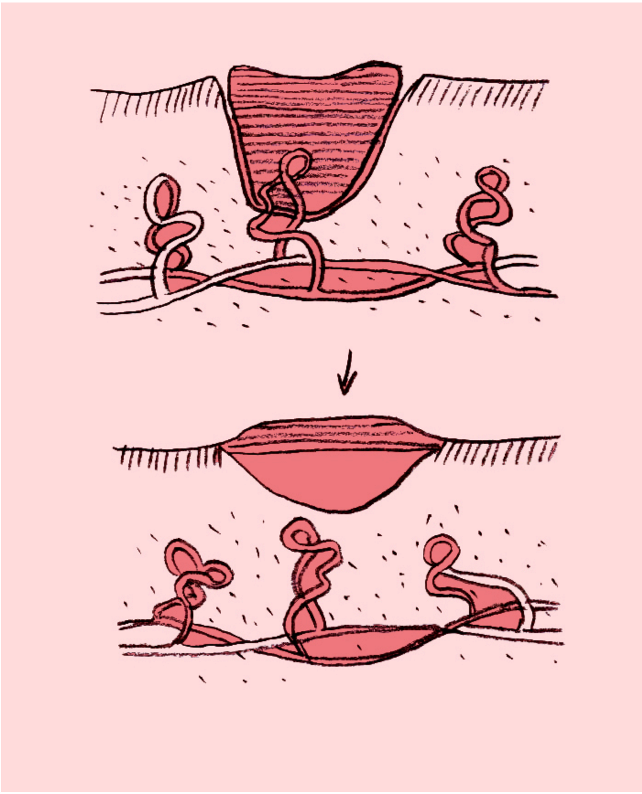


图5-20

60

附带一提的是：去掉疣的厚角质层会看见红点（或黑点）的乳头内有血管，如果切错流血会使患部扩大，必须小心。

9. 脚趾甲嵌入

（1）趾甲明显变形，插入周围的肉中

脚趾甲明显变形，插入周围的肉中，疼痛且化脓，这些症状多半发生在拇指、小趾上。

手、脚的指（趾）甲本来都是向前生长，但是，如果长期穿太紧的鞋子、高跟鞋，趾甲就会嵌入趾肉内，引起趾甲周围发炎、红肿、疼痛，也容易细菌感染、化脓，这都是趾甲嵌入趾肉的症状。

脚趾甲嵌入的原因就在于：穿不合脚的鞋子，太小、太大都是不对的。太大的鞋子穿久了，拇指指甲周围会疼痛，这是因为脚在鞋子内移动的关系，长久受刺激，导致拇指指甲变形。

脚趾甲刺入肉中多发生在发育中的年轻人身上，也常发生在爱打网球、棒球、爱运动的人身上。

穿上不合脚的运动鞋运动，使趾头受压迫，在趾甲周围出现肉眼不能见的小伤。

一旦流汗、遇到污垢，会引起细菌感染，压的时候疼痛、出脓，使内部发炎，即甲沟炎（趾甲发炎），演变到这个时候，会出现如脉动般的阵痛，甚至腿部的淋巴结肿痛（图5－21）。

如何避免脚趾甲嵌入？穿合脚的鞋子！

脚趾甲刺入指肉时，要避免压迫，擦上抗炎药剂，严重者需拔除趾甲，切除手术应由外科医生进行。

61



图5－21

很多人会在伤口贴胶布，但是胶布容易滑落，无法保护受压迫的趾甲，不妨使用市售的海绵制趾头保护器，它可以保护刺入趾肉的趾甲和受伤的脚趾。

不过，预防仍胜于治疗，预防趾甲刺入趾肉的方法是：穿合脚的鞋子、保持脚的清洁。

即使趾甲已刺入趾肉，仍应经常洗脚，保持清洁，防止恶化。

每一只脚趾、每一个趾缝都确实洗净，洗后再按摩，效果更好。

10. 香港脚

(1) 脚趾脱皮、发痒，很难治愈

脚底、趾缝出现痒的小水泡，发红、脱皮，即香港脚，是脚常见的皮肤病。

62

工作的上班族，由于整天穿着鞋子，容易得香港脚。鞋子是香港脚的温床，不知不觉脚痒，无意识去抓它，于是发红、脱皮、糜烂，难以治愈。

香港脚是因为脚上感染到真菌，它也可能侵犯到手或身体其他部位。

香港脚分干、湿两种，症状有下列三种：

①趾间型白癣：特别容易长在第三、四脚趾间，发红、脱皮或濡湿，是属于湿性的。

②小水泡型白癣（汗疱型）：脚上出现成群的小水泡，发红、脱皮，最痒。

③角化型白癣：脚上各部位均会出现角质增生、脱皮并出现龟裂，不一定会痒，属于干性。

严重的香港脚会使趾甲变形破损，称为灰趾甲。

（2） 如何处理香港脚？应随时保持清洁

香港脚在冬天时，症状会稍微减轻，但是，由于暖气的普及，有些人反而在冬天复发、加剧。香港脚多半发生在成人身上，但是，10 岁以下的小孩也有可能罹患，可能是穿了香港脚患者的鞋子，或在家里经由地板被传染的。

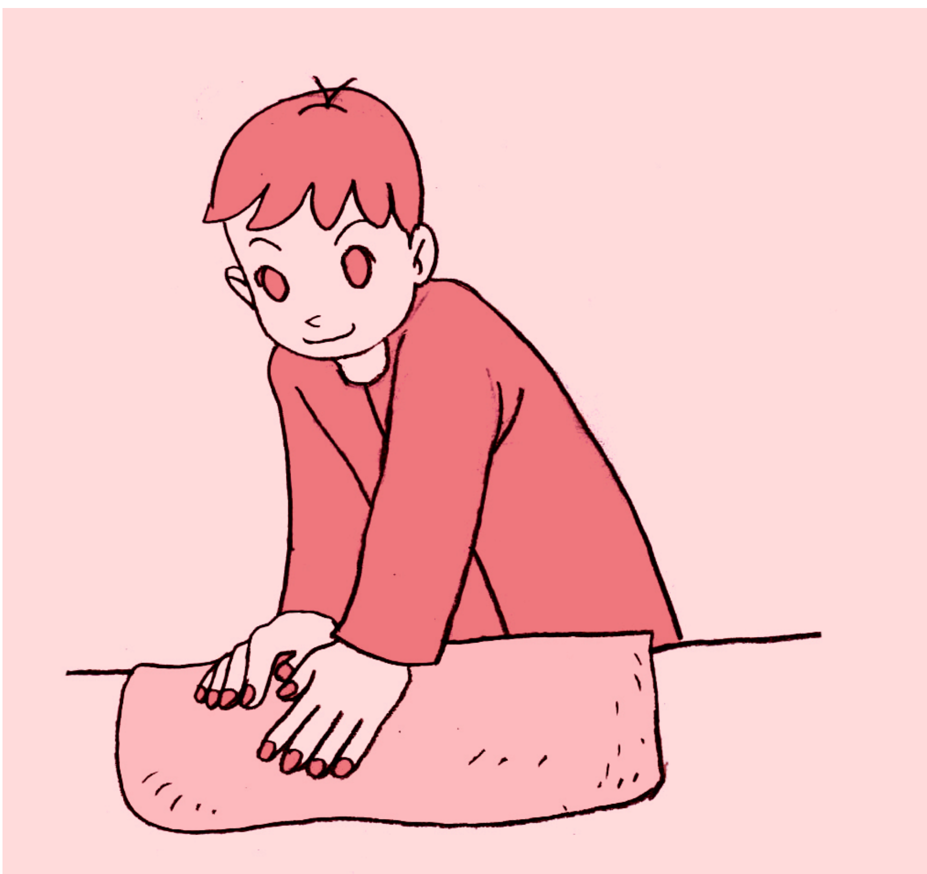
预防香港脚最好的方法是：保持脚的清洁。运动员、在高温环境工作的人特别容易流汗，脚容易弄脏的人、手脚容易流汗的人，容易被感染，应随时保持脚的清洁。

治疗趾间型、小水泡型白癣，可一天涂抗癣软膏2～3 次，连续涂1～2 个月，这些药剂可保持脚部清洁。洗完澡涂的外用药可深入角质层，效果亦佳。

难治愈又容易影响趾甲的角化型白癣，应兼服成药，请遵照医生指示。

63

第六部分　正确有效的按摩



正确的按摩方法

1. 均匀而稳定的压力

有很多脚底按摩工作者，常有这样的困惑：找到反射区的结晶后，要以哪个方向、怎么按压才是正确的。

以前的方法是在找到痛点时，就前后反复用力地按压，经常让人在按摩后，皮肤上留下“青一块、紫一块”的受伤现象。不仅效果不佳，而且病人还得忍受肌肤之痛。有鉴于此，过去的二三十年来，人们致力于寻找一种正确、有效而不费力的按压法，并且能用物理学的理论来解释，以使人们在接受按摩治疗时，免受过去那种“肌肤疼痛”之苦，且有良好的疗效。

物理学上认为，按摩压力的传递及其产生的作用有两种形态。其一是“主动的压力”，当我们对反射区施压时，便是给该反射区一个主动的压力。此时，反射区的组织部分，因受压缩而产生刺激的能量。其二是“被动的压力”，当我们对反射区施予“主动的压力”后，则该受压缩部分的组织在停止施压时，即因压力解除而恢复原状。这部分的组织细胞便借着“恢复原状”的反力，产生另一种刺激的能量。

“脚底按摩”就是因为这两种“主动、被动”的压力交互作用，产生能量刺激作用而达到治疗的效果。了解上述的“物理学压力”说后，自然能体会到在按摩时，要用“均匀而稳定”的压力来按摩反射区位，以病人能忍受的程度来决定施力的大小，压放一次2 ～3

67

秒，反复运作让反射区在主动、被动交互的物理刺激中传递能量，达到有效的按摩功能。

同时，可在同一痛点，以顺时针或逆时针的方向，施予压力按摩。但是，绝不可在同一点上，前后连续地快速按压，否则能量传递必然会受到遏阻而分散。至于按摩的方向应该是由左至右、由右至左、由上往下，还是由下往上，应以按摩手指的所在处，和反射区的排列位置而定。另外，当某反射区有痛点时，应仔细找出同一区位的其他痛点。因为同一反射区可能有不同的痛点，也就是说结晶沉积的地方，可能散布在同一反射区不同的部位。所以，找到散布在不同区位中的所有结晶，施予均匀而稳定的压力，自然能收到预期的治疗效果。

2. 正确的按摩技巧

任何物理治疗，技巧正确是最重要的。“脚底按摩”也是一样，有好的技巧，才能找到正确的反射区加以按摩，达到保健强身、治疗疾病的目的。

在此要强调的是，你能靠阅读书籍了解如何做脚底按摩，但是，更需要实际的练习，方能体会手指按摩的要领，以收疗效。“练习，并不表示能做得完美；只有以正确的方法来练习，才能达到完美。”所以，希望大家均能参考本书，学得正确的脚底按摩技巧，持之以恒地继续练习，自可精益求精，完全发挥它的效果。

有许多病人接受脚底按摩不下百次，可是效果一直不显著，于是开始怀疑脚底按摩的效果。后来四处求治，医师很惊讶地发现，他们脚上有很多结晶痛点从来没被发觉，一经询问，方知帮他们按摩的师傅技巧不对，不了解按摩的物理原则，难怪病情一直没有起色。经过以正确的技巧按摩后，病情果然减轻不少。因此，练习正

68

确的技巧来按摩，才能达到应有的疗效。

3. 基本按摩法

“脚底按摩”系利用手指来按摩脚底的反射区。大拇指有力，活动性高，是最常用到的手指头，其他如食指、中指也常用到，适合用于脚背上较敏感的反射区位。

按摩时，大半是以指头顶端的指腹部位来按压，有些较坚硬或长茧的地方，如脚跟等的反射区，可用指关节按摩。但是，指关节的触觉没有指腹敏锐，所以当你用指关节按摩时，很难感觉到反射区结晶的存在，只能依据病人的反应，判断是否已按压到正确的反射区位。指腹则不然，透过指腹敏锐的触感，很快便能查出结晶痛点所在与形状，施行有效的按摩。

因此，正确的基本按摩法，应该是以“指腹为主，指关节为辅”，在脚底反射区位上反复操作。

4. 双手共同操作的技巧

“脚底按摩”是以“双手同时”操作的按摩技巧。通常，一只手的主要功能是按摩，称之为“按摩手”；另一只手则用来稳定及调整被按摩的脚（图6－1），使按摩手能正确地按压到反射区位，称为“稳定手”。如果稳定手不能稳定、调节脚的位置，则脚底按摩是很难做好的。

一位优秀的脚底按摩师，需经由临床练习体会出纯熟而正确的按摩技巧，使手指及指关节能适度地在反射区位上按压，且不致因施力不当或姿势不对而感到疲累。透过敏锐的观察、纯熟的技巧，让被按摩的人们获得健康。

69

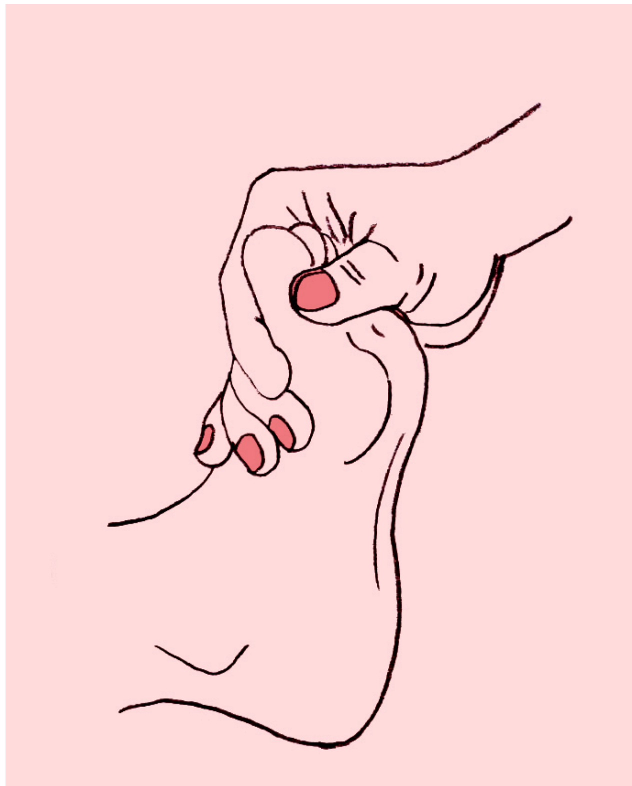


图6－1

5. 稳定手基本的手法

最基本而常用的稳定手法，是以一只手的大拇指，轻轻地压在脚趾头基部，大拇指指尖与脚的大拇指内沿齐；其他四只手指头则压在脚背上约前1/3的部位，看起来就像是用手把脚趾头包起来一样（图6－2）。如此一来，便能很有效地控制这只脚，在按摩进行时，适当地辅助前后移动，稳定地调整脚的位置。

大部分反射区的按摩皆适用这个方法。

70

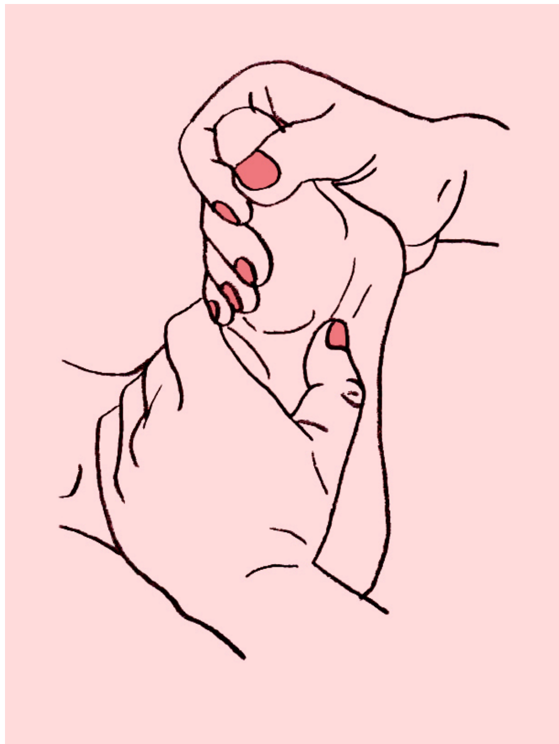


图6－2

6. 大拇指基本的按摩技巧

大拇指是最基本的常用指头，在按摩时，大部分反射区宜用大拇指来做。

按摩时，大拇指的第一关节应弯曲，呈45°角。把手自然放在桌上，你会发现大拇指会自然地弯曲，与桌面接触的地方是大拇指的外侧（图6－3）。按摩时大都以此外侧按摩，但是也可视情形而用指头前端按摩。若是大拇指弯曲超过45°，手指的力量会减少；弯曲度过小，则与反射区接触面太大，无法正确地按摩到区内的结晶（图6－4）。

71

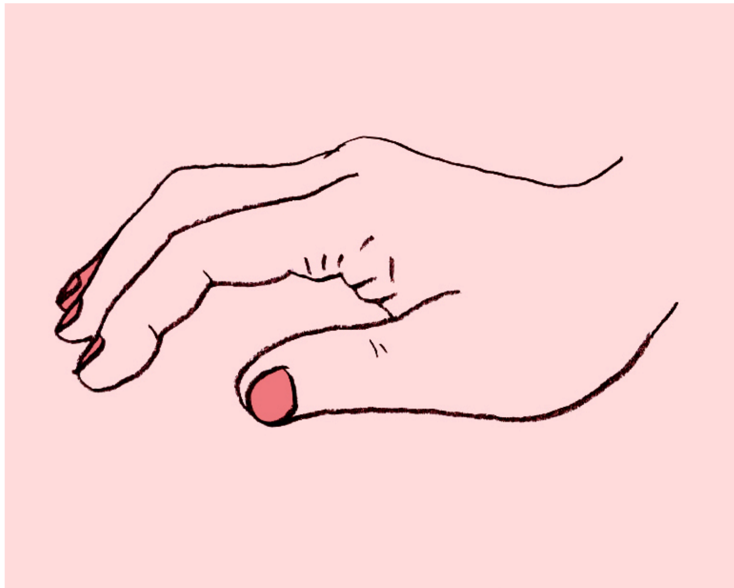


图6 - 3

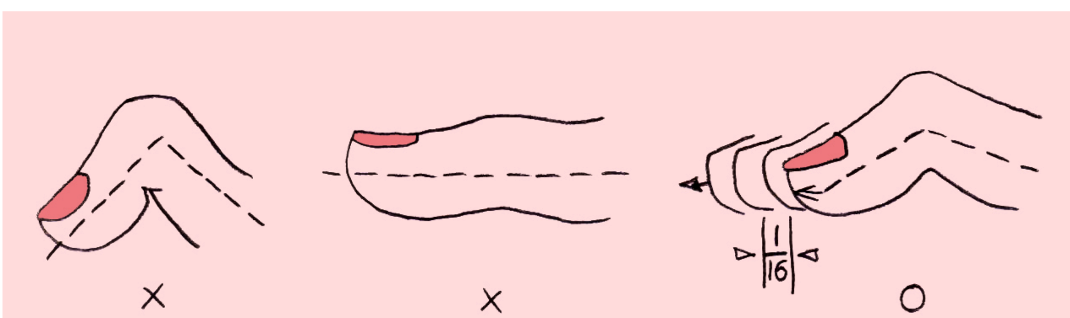


图6 - 4

大拇指要以稳定、持续而均衡的力量，在结晶痛点上按摩，以顺时针或逆时针方向来按压都可以。若结晶面积较大，应一小部分一小部分地依序按压。向大拇指前端的方向，一步一步地往前移，不要倒退或往旁边移动（图6 - 5、6 - 6）。初学者可能会有手指抽筋的现象，这是因为不习惯的缘故。一段时间后，手指肌肉将会较为强劲，双手也能熟练地交替操作，不再感到抽筋或酸痛，大拇指的按压技巧也会日益巧妙。

72

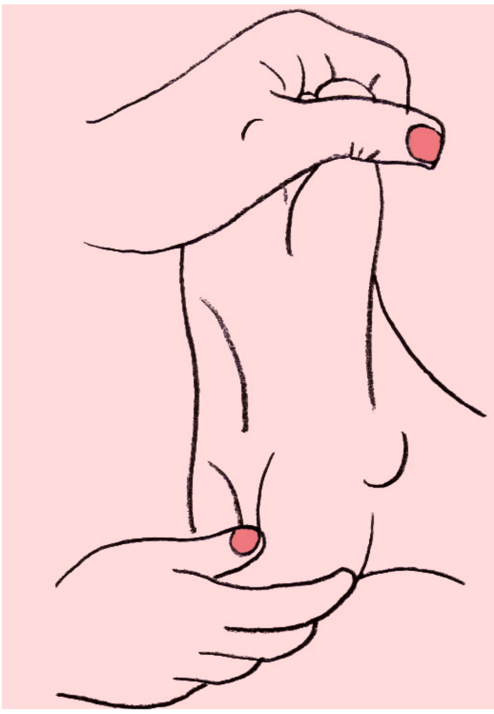


图6 - 5

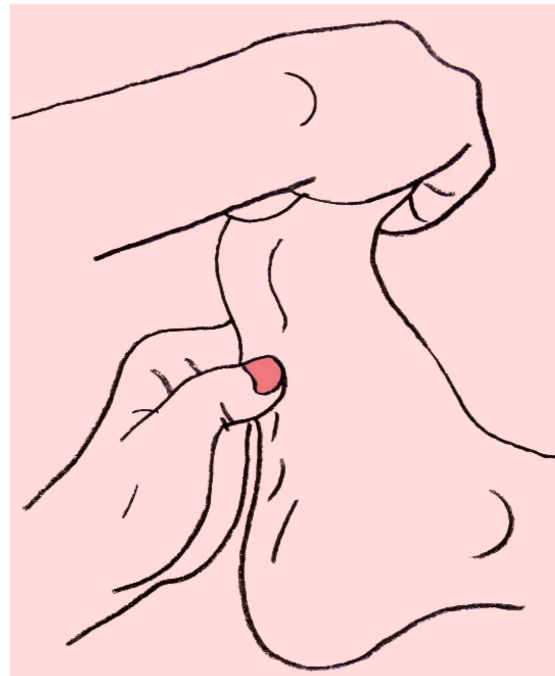


图6 - 6

7. 其他手指的支撑作用

用大拇指按摩时，其他四只手指的“支撑”作用也是非常重要的，称为“杠杆支撑指”(图6 - 7)。当大拇指在按压时，其他四只手指头就在脚的另一面，以一个轻微的均衡力量，压于大拇指按压的反方向。此时，脚就夹在大拇指与四指之间。同样的，任何一只手指在按压时，其他的手指便都是“支撑指”。你可以做个实验，把右手大拇指放在左前臂上，不让其他四只手指碰到左前臂，只用大拇指压；然后，把其他四只手指放在左前臂上，再用大拇指按压，你就会发现其间力量的差别。这就叫做“手指的支撑作用”。

练习之初，可先在脚底中央按压，以学得支撑手的技巧。当按压反射区时，手指要随时保持在自然的位置，否则，支撑力量便会消失。大拇指与其支撑手指，必须在相对位置，才能达到最好的按

73

摩效果，所以当大拇指移动时，支撑手指也要随着动。

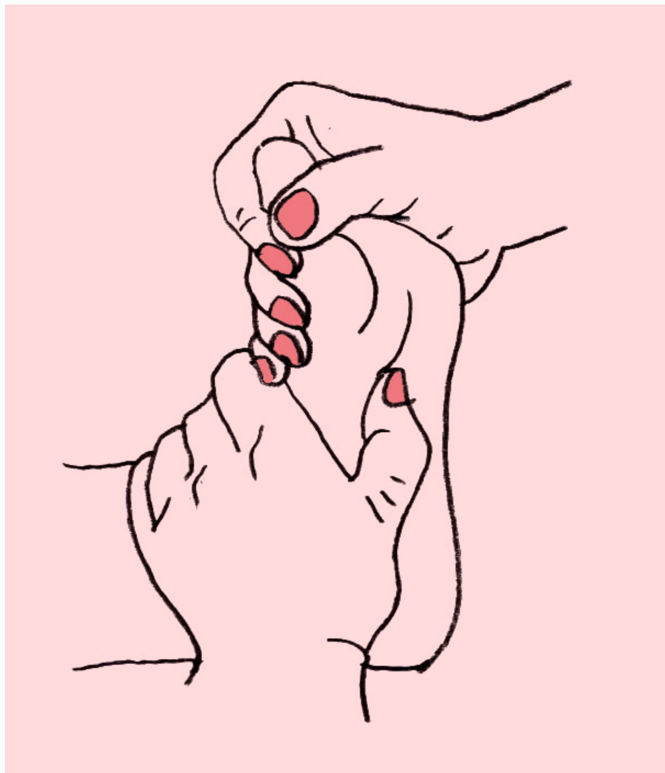
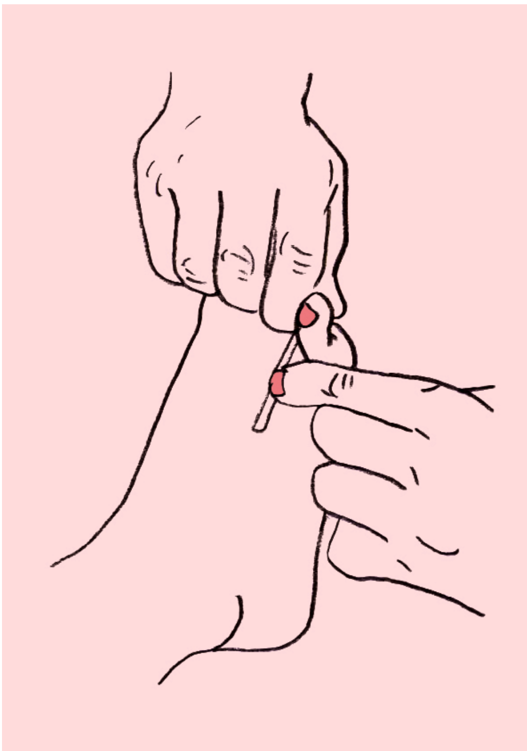


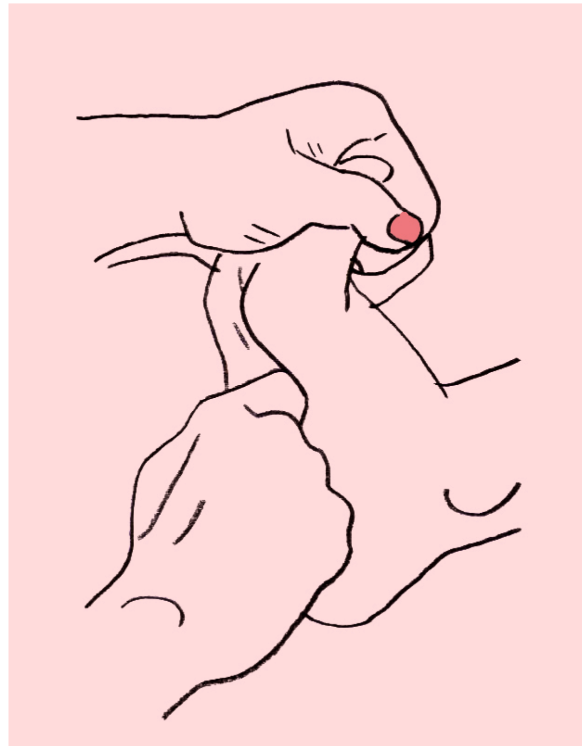
图6－7

8. 食指与中指的按摩技巧

基本上，食指与中指的按摩技巧和大拇指是一样的（图6－8）。第一个关节须弯曲，其他部分伸直，而大拇指就变为“支撑手指”了。以食指按摩比较常见，但脚背则要用食指和中指一起按摩，以增加压力。脚背、脚踝附近的肌肉较少，比较敏感，用食指或中指来按压较好。同样的，第一关节的弯曲若不恰当，将造成关节太大的压力，导致酸痛；而且被按摩的人，可能会被按摩工作者的趾甲搓到。脚底皮肤较厚或较深的地方，可用食指的第二关节来按摩（图6－9）。

74


图6 - 8


图6 - 9

9. 倒钩的按摩技巧

倒钩按摩技巧，又称为“大黄蜂刺入法”。有些反射区位非常小，如垂体反射区，在脚的大拇指腹的中央较深处，约只有大头针的针头大小。如果使用一般手指按摩技巧，很难按到正确的反射区，于是便须用倒钩法来按摩。

倒钩技巧与大拇指技巧一样，第一关节自然弯曲，只是，在压到那微小的反射区结晶时，大拇指要向手掌方向钩进来（图6 - 10、6 - 11）。要注意的是，当手指钩进来时，不可滑离反射区。这种倒钩技巧，对垂体、盲肠、胆囊反射区等微小的部位最适合。

75

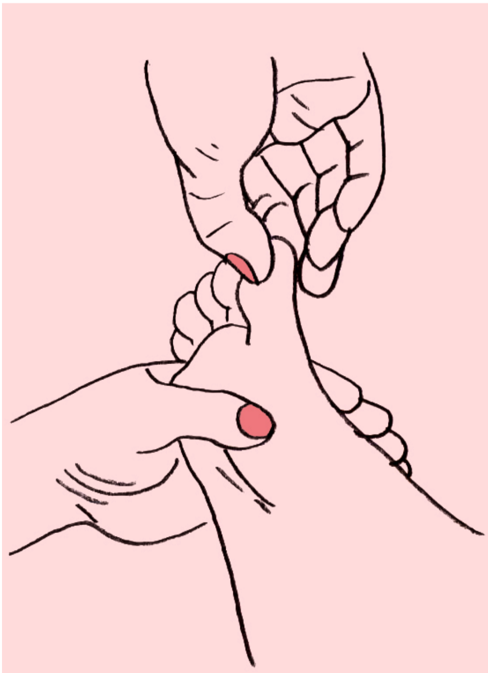


图6-10

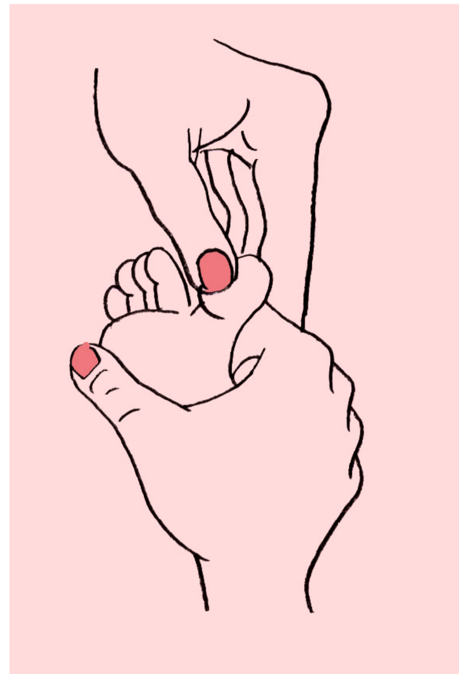


图6-11

10. 脚绕动的按摩技巧

特别敏感的反射区，最好使用本法。找到这些反射区的结晶后，用手指按压在结晶痛点上，以稳定手辅佐，把脚向按摩手指的方向弯曲、旋转、绕动。这种方式可增加大拇指按压的力量，且可转移病人对痛点的注意力（图6-12、6-13）。用此种方法按摩子宫、卵巢、睾丸等反射区，效果特别好。

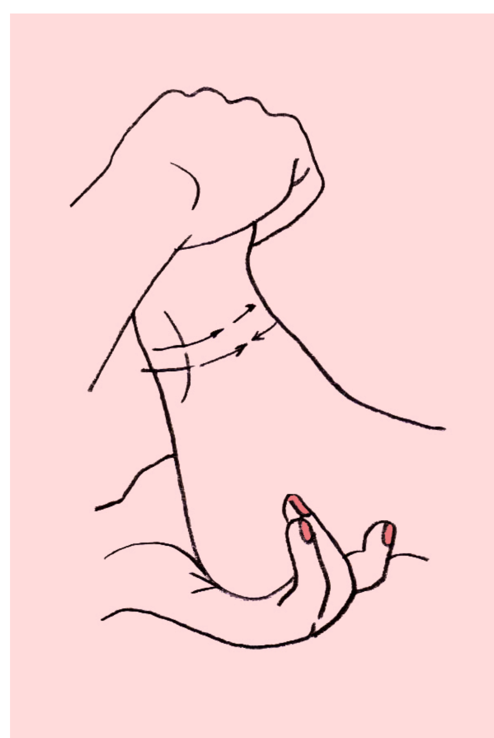


图6-12

76

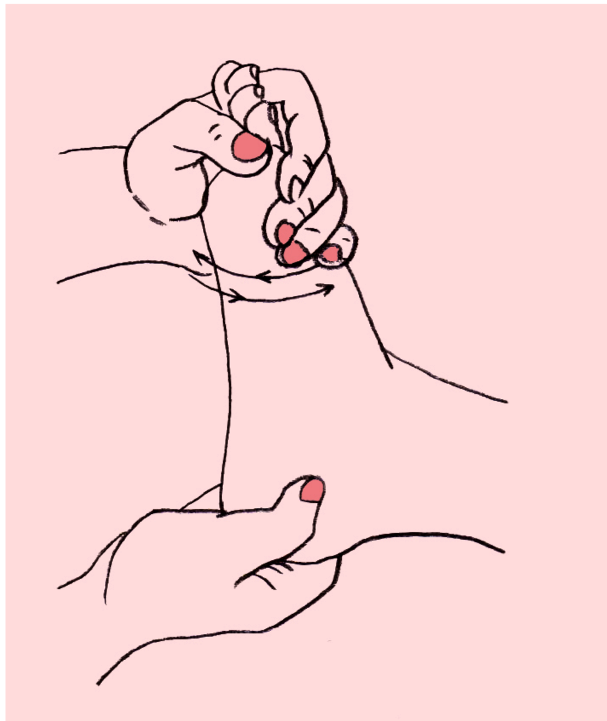


图6－13

11. 弯曲、伸张的按摩技巧

当按摩腹腔神经丛、肾上腺、肾脏等反射区位时，先以均匀、稳定的力量压着，然后用稳定手将脚往按摩手的方向弯曲、伸张，这一伸一弯的反复动作，可以增加按摩的压力，而且可以帮助接触到反射区更深处的结晶（图6－14）。另外，对于某些较感疼痛的反射区位，利用弯曲、伸张的按摩技巧，可减轻病人的心理负担，承受治疗的压力，以达良效。



图6 - 14

12. 放松的痛

不论采用那一种按摩法，切勿使病人觉得疼痛难忍，随时观察病人的反应、表情，调整按压的力量。

有经验的按摩工作者，不需用太大的力量，就能敏锐地触压到反射区结晶，进行治疗。

正确的脚底按摩，会让病人有种“轻松的痛”的感觉，也就是说，虽然有痛的感觉，却又痛得舒畅、快活。痛过之后，浑身轻松，会想再一次地体验这种痛的感觉时，就可以称做“放松的痛”。

78

有效按摩的要点

1. 脚底按摩概论

(1) 不是头痛医头，脚痛医脚

在解释脚底的各反射区及其按摩的方法之前，有一个很多脚底按摩工作者会有的错误观念要先澄清，那就是他们往往只给病人按摩造成疾病症状的器官的反射区。例如患者头痛，只按摩他的头部反射区的痛点；腰痛，就按摩他的腰部反射区。这种做法是错误的。一个健康的身体，必须体内的器官及腺体都很健全，并相互维持在一个平衡的律动状态。当病人经由科学仪器检验及医师的临床检查，诊断出其体内某器官或腺体异常时，并不表示只有这异常的器官、腺体需要治疗而已，身体其他可能造成这器官、腺体异常的部位也需要治疗。如此才能真正地消除病根，恢复健康。

一个有经验的脚底按摩者在为病人按摩治疗时，除了按摩已发现病变的器官的脚底反射区外，也要在其相互关联部位的反射区，做辅助按摩，才能得到彻底根除病痛的效果。否则，“头痛医头，脚痛医脚”，只能暂时止住病痛，虽然可“治标”，却无法达到“治本”的疗效。于是病人的情况就时好时坏，无法痊愈。

举个例子来说，当一个人经临床医师诊断，证明确实罹患肝炎，则其脚底的肝脏反射区必有痛点，只要按摩该痛点，必能恢复肝功能，治好“肝炎”。但是，如果病人因气喘病求治，你没有仔细检查他的脚底反射区的结晶，或是不了解造成气喘的真正原因，

79

只在气管反射区加强按摩治疗，必然无法治愈患者的“气喘病”。因为气喘是体内免疫系统对于外界不同的刺激不协调，引起气管收缩、呼吸困难的一种现象，和内分泌腺系统，尤其是肾上腺功能失调，有很密切的关系。几乎所有的气喘病人的肾上腺反射区，都有结晶痛点，要治疗一位“气喘”病人，除了按摩气管、肺的脚底反射区外，也要按摩肾上腺反射区，才能获得很好的疗效。以上述病例而言，就医学理论来看，正统医学是以施予药物来抑制“气喘”的发作；而脚底按摩却能在早期就从病人的脚底反射区察觉到他的气管有了毛病，同时肾上腺也出了问题。因此，便可以“边治疗、边预防”地在脚底的气管、肾上腺反射区位加以按摩，治愈此人的气喘毛病，恢复内分泌系统的肾上腺功能。

另外，还要特别注意一件事，就是不要轻易地对病人下“诊断”。不要因为给他做了脚底检查，在某部位发现结晶，就很肯定地告诉他得了某种病。你只能依检查来判断，某一部位的器官、腺体可能有问题。一个脚底按摩工作者，不能从反射区位的结晶，判断患者得了什么特定疾病。例如，某个人的肺反射区有结晶反应，你不能因此而说他得了肺炎，或是肺癌、肺气肿，只能说他的肺有毛病。因此，我们总是要求我们的病人，去做详细的医疗检查，经专科医师讨论病情后，再配合施行“脚底按摩”治疗法，这样比较正确可靠。有些疾病，可能还是需要靠药物和紧急的外科处理，才能使病情好转。

所以说，“脚底按摩”治疗法应与临床医师的诊疗措施相互配合，以科学的验证为根据，持久地追踪病况，如此才能达到满意的效果。

(2) 由哪个反射区开始按摩

施行脚底按摩时，该由哪个反射区、哪只脚开始按摩，至今没有一致认同的规则。很多人提出不同的理论，以解释为什么该由某

80

反射区、某只脚开始按摩。大部分人都提倡应由肾脏、输尿管、膀胱反射区按摩起，因为这些器官是排泄按摩后所产生的毒素的主要器官。

而我们个人的经验和习惯，是由病人的神经系统及内分泌系统的反射区开始按摩。因为一个功能正常的健康身体，必须体内的各细胞组织都能分工合作才行。而神经系统及内分泌系统，便是控制这些细胞组织的主角。神经系统可以快速地将周围的讯息传递到身体的各部位；内分泌系统则经由血液循环，将激素分送到全身，以调节体内各器官的功能。脊椎是中枢神经的枢纽，按压该反射区，可促进体内各器官的神经放松，得以正常运作；而按压内分泌系统的反射区，能调节新陈代谢，维持血液循环的正常。

正因为按压神经及内分泌系统的脚底反射区，能放松紧绷的神经，对体内各器官、腺体也有稳定与均衡的作用，可以“有病治病，没病强身”，所以，应该先从这些反射区按摩起。之后，才开始针对病人异常部位的反射区，施予按摩治疗，清除结晶痛点。

最后，再按压泌尿系统的反射区，以帮助排泄按摩刺激反射区所产生的废物。

至于应由哪一只脚先按摩，依个人的习惯而定。只要让自己能以最舒服的姿势、最习惯的方式来按摩，倒不必硬性规定由哪一只脚开始。

一般的习惯是先“完全地”按摩一只脚10 分钟，再完全地按摩另一只脚10 分钟，接着两脚交替按摩。这样，一方面能让按摩的手得到交换休息的机会；另一方面也可让病人的痛感，轮流获得缓解，完全发挥脚底反射区按摩的疗效，使病人脱离病痛。

(3) 治疗的时间

每一次按摩治疗所需的时间，以各人对反射区痛点的忍受度及其对按摩所产生的反应而定。当然，和按摩工作者的技巧及其学理

81

基础也有很大的关系。

一般病人每次治疗时间30～40 分钟。假如病人的反射区结晶非常痛或面积很大，表示“毛病由来已久”、“病情严重”，如此，刚开始接受按摩时，按压的时间最好不超过15 分钟，然后，再在治疗过程中，逐渐把时间拉长。由于毛病由来已久，表示反射区的器官功能失调也大，所需要排除的毒素也多。所以，按摩脚底反射区就是要刺激该器官的生命力，促进增强功能，将体内积聚的毒素排除掉。但是该部位器官也要慢慢地适应，经过一段时间的调整，才有可能出现效果。因此，治疗的时间最好由短短的15 分钟开始，再逐渐增长时间。

那么，应该多久按摩一次? 一般来说，每周2～3 次就够了。由于每个人的反应不同，按摩次数亦可弹性调整，反应强烈的人，次数应减少，然后依经验判断，再慢慢地增加次数。

进行按摩时，应避免在同一定点按压太久，尤其是第一次的时候。按摩工作者应该在痛点与痛点间，轮流施予压力，这样做，病人比较能接受与适应。很多时间，当痛点再接受按压，你会发觉: 痛已消失了!

(4) 反射区在哪里

皮肤下面的神经末梢附近，就是反射区所在。有些反射区像柠檬一样大，如肝脏反射区；有些则小如大头针的针头一般(甚至更小)，如脑下垂体反射区。大体上，反射区的大小和其对应器官的大小成正比。

当体内器官或腺体异常时，其反射区就会有结晶沉积，成为痛点。每个痛点的触觉反应不同: 有的摸起来像沙子，有的呈现颗粒状，有的只有肿胀的感觉。按摩经验丰富的人，可以在病人还没叫痛之前，就感觉到结晶的存在。这种感觉反应，对于那些因某种疾病而丧失痛觉，或痛觉迟钝的病人而言，在治疗上尤其重要。因为

82

这时只能靠手指来感觉反射区结晶的存在，并予以按摩，做出最正确的诊断与治疗。

(5)　如何找到反射区的结晶

脚底反射区仿佛是通往身体各器官的能量通道的按钮，按摩它们便能刺激各器官，其重要性就像是电器用品的开关按钮一样。

当你感到不舒服，却又找不出病因时，可以用手或按摩辅助器，小心而稳定地按摩脚底，试着找出能告诉你身体讯息的按钮，如此就可查出毛病根源了。切记！一定要仔细地从每个方向按摩双脚脚底的每一部分，不得有疏漏。因为结晶的排列，有一定的方向，有时候从这边按摩不痛，从另一边按压却疼痛异常。所以，必须按摩每一个方向，才不致因漏失而影响病情的判断。

(6)　病人在按摩时与按摩后的反应

病人在接受按摩时，对于痛的反应都不一样：有的痛得大叫，有的泫然欲泣，有的则紧张不安。这些反应都是不好的。我习惯问接受治疗的人，是否觉得疼痛难忍？我不希望他们在接受治疗时，因为太痛而紧张、感到有压力，甚至把神经拉紧，这都与脚底按摩的“放松”原则相反，会影响按摩的效果。有效的脚底按摩，是要在轻松的环境中接受按摩，并且放松心情，如此才能享受脚底按摩的自然疗效。

接受按摩时的痛感的反应程度，与结晶的大小、多寡及聚集的时间长短有直接的关系。当我们在这些痛点上按摩时，就是不断地打碎这些结晶进入肌肉组织，然后由血液循环带到排泄器官，排出体外。有时，第二次或第三次的按摩会比第一次痛，这是因为结晶被打碎后分散到各处，因而引起较大范围的痛。几次以后，当结晶消失了，就不再感到疼痛，此时，疾病痊愈，失常的器官或腺体的功能也就复原了。

有些人在接受按摩时，会觉得反射区相对应的器官有抽动的感

83

觉，这是因为经反射刺激所引起的神经传导，使得该器官的血液循环增强的缘故。有的人则会有皮肤湿湿的感觉，这是因反射刺激而由皮肤排泄毒素所致。

替患者做完脚底反射区按摩后，了解并追踪病人可能有的反应是非常重要的。每个人接受按摩后的反应都不太一样。大多数人在按摩后，会觉得全身轻松、有活力。但是有些人在接受治疗后的头几天，会觉得异常疲倦。这是正常的反应，因为身体在接受反射区按摩后，器官或腺体会释放出聚集的毒素与废物，要清除这些毒素与废物是非常费精力的。因此，有些人会感到疲倦，这大都发生在病情严重或患慢性疾病的病人身上。

有的人在按摩后几天，大、小便次数增加；有的人像染上感冒般，会咳嗽、流鼻水；有的人流的汗有酸臭味；有的人的眼睛分泌物增多了。这都是排泄系统在排泄经反射按摩所产生的废物的现象，只有一二天而已。

有一种较为“罕见”的现象，称为“病愈前的危机”。典型的症状是在接受按摩后不久，会有头痛、拉肚子、恶心、鼻窦胀痛的感觉，浑身不舒服。不过，这些现象在一天内都会消失的，可解释为一种“脚底反射区按摩”后的有效反应。古时候也有一种现象和这种反应很相似，就是“某些疾病在痊愈前的‘恶化’假象”，随后病就治好了。

(7) 按摩的环境

要使脚底反射区按摩达到最佳疗效，必须身、心放松。因此，按摩的环境是非常重要的。

最自然的脚底按摩的环境，是与几世纪前的人一样，走出户外，脱掉鞋子、袜子，赤足在山上、海边走路，不要避开石头、树枝，尽可能地踏在上面，自然地让双脚与大地接触。痛是一定的，尤其是某器官的反射区有结晶沉积时，走起来更痛。不过，你一定

84

要走，让大地来按摩刺激这些反射区，一步步地“走”向健康之路（图6－15）。



图6－15

如果没空到户外赤足走走，也可以随时利用室内现成的环境来替代，如踏在桌角、椅子、家具等物体突出的部分，或是买市面上所出售的脚底专用按摩器或按摩棒回家使用（图6－16、6－17、6－18、6－19）。

如果你已学得脚底按摩的技巧，更可以随时随地地提起脚，自己做脚底按摩，或为家人服务。如果你选择让脚底按摩工作者来做，那么，一定要找有经验、技巧正确的人才好。

不管你采取何种方式的脚底按摩，最好能在愉快的环境、气氛中接受按摩。有的人喜欢来点音乐，有的人要求安静的环境，皆随各人喜好。大多数的脚底反射区按摩中心都有特制躺椅，很适合让

85

病人躺下来，舒舒服服地接受脚底按摩。



图6－16

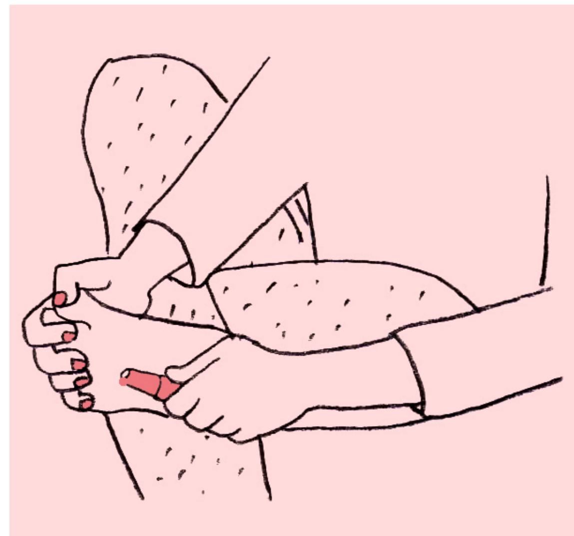


图6－17



图6－18

86



图6－19

我们可以把脚底反射区按摩师比做一位电子工程师，那按摩就好比是工程师在检查电子网络一样，须经常保持该网络系统的畅通无阻。如果发现某一部位出现短路或阻碍，应立即找出坏掉的地方，予以修理，使电路传导恢复正常。同样地，你也可以随时随地地按摩脚底，不仅能治疗身上不舒服的地方，更可借此检查身体，预防疾病发生。

初学者最好能先认识各系统的反射区位，待熟悉正确的按摩技巧后，再依照前面所提到的顺序来按摩，这样便不难达到自我诊疗的效果。

2. 脑与神经系统

神经系统包括脑、脊柱（中枢神经系统）及周围神经系统。中枢神经将脑所下达的指令传递给周围神经，敦促其分布所在的器官

87

或腺体运作，以完成中枢神经的指令。这组复杂的神经网路，能在瞬间有条不紊地完成脑中所想的事情，一旦其中的某个地区的传导受到阻碍，它的功能即受到影响。有人把脑神经系统比喻成一栋房屋的电路系统，当屋内的电气用品功能正常、使用方便时，没有人会去注意电路系统的安全与重要性；一旦电器发生故障，或线路不顺时，人们才会想到这些线路的重要。

(1) 大脑反射区

脑分成大脑、小脑、间脑及脑干等四部分。大脑有四叶，负责运动、感觉、传导讯息，并控制着十二对脑神经的功能。这十二对脑神经主要是传递大脑和头、颈、胸、腹间的讯息。如第二对脑神经负责传导大脑皮质与眼睛的感光功能，产生视力；传导大脑皮质与眼部肌肉的感觉而产生眼球运动。大脑皮质掌管身体的许多精细功能，诸如精神意识、个人情绪及各种触觉等。所以脑与神经系统有着密不可分的关系。

大脑分左、右两部分，控制人们的思想、感觉及动作。左脑主控右边身体，右脑主控左边身体。

大脑的主要反射区位在双脚大拇指指腹前端，至于其他四只脚趾头的顶端，也都是脑部反射区，掌管较精细的功能。按摩时，以大拇指的基本按摩法操作 (图6-20)；也可用大拇指第一关节的背部来按摩，从双脚大拇指的内侧按压到外侧，再由外侧按压到内侧，一定要把大拇指的前1/3部分全部按压完毕。

有一点要特别强调的是，右大脑的反射区在右脚大拇指，左大脑的反射区在左脚大拇指。有很多脚底按摩工作者，认为大脑分布到身体的神经既然在颈部交叉，那么按摩右脚反射区应刺激左大脑，按摩左脚反射区则刺激右大脑。这种理论源于解剖学上的神经系统论——脑部掌管运动的神经在中脑附近交叉。其实，这是错误的！因为除了掌管运动的神经外，其他的脑神经都没有“交叉”。

88

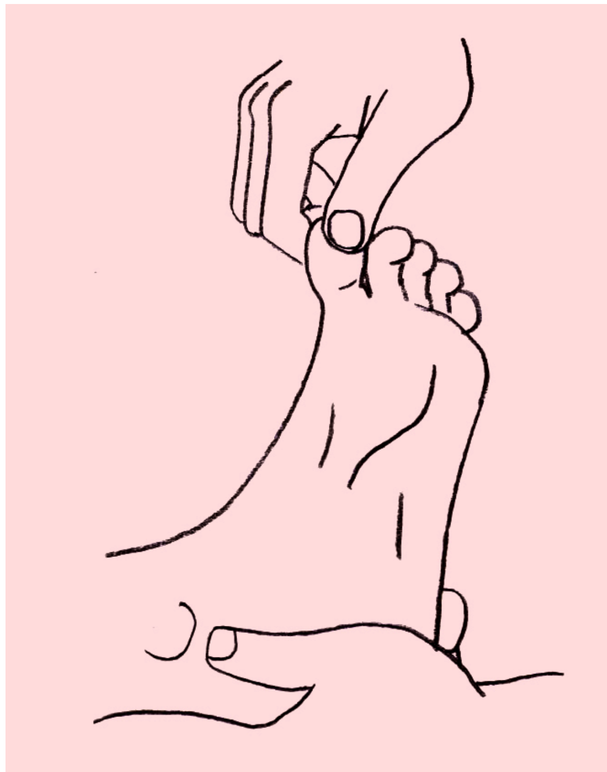


图6－20

再者，在前面提及的脚底按摩的区位理论中亦曾明确指出，脚底反射区的传递路线和经络的传递一样，和神经系统的传递不一样。脚底反射区的传递没有交叉，所以“右边大脑的反射区在右脚，左边大脑的反射区在左脚”。

因为大脑掌管身体运动的神经在中脑交叉，所以当左半边麻痹时，可知是右边大脑受到压迫与阻塞所致，按摩右脚的大脑反射区可以治疗麻痹的症状。

中风系因脑血管阻塞或破裂，引起脑部血流受阻或血块压迫，导致脑细胞受损，无法将指令传送到它所掌管的身体部位，因而造成身体麻痹，无法正常运动。“脚底反射区按摩”具有刺激身体相关部位的血液循环畅通的功能，所以轻微中风或初期中风的病人，用此法治疗效果最好。也可以说脚底按摩是中风病人非常需要，且是能使脑细胞功能恢复的疗法之一。

89

目前医学对中风病人的治疗，系采用一般物理治疗来协助恢复部分功能，再配合血栓溶解剂畅通血管，恢复脑部的血液循环，其中道理和按摩刺激的原理是一样的。脚底反射区按摩疗法能帮助病人迅速地恢复血液循环，而没有药物后遗症的顾虑，因此，欧、美各地不少医院的复健中心，均利用脚底反射区按摩法，来帮助中风病人做复健，效果非常好。

如果是因为高血压、胆固醇过高等因素而造成中风的病人，除了要按摩脑部反射区外，也需按摩造成这些因素的反射区，才能防止“再度中风”。

(2) 脑干反射区

脑干是大脑皮质与脊柱间的转运站，能将脊柱感觉神经的讯息传到大脑皮质，并将大脑运动神经的讯息传到脊椎。

脑干同时也是生命的中心枢纽。如心脏、呼吸系统及血管的反射中心都在脑干，控制着心跳、呼吸及血压。

脑干反射区在大拇指指腹基部的稍上方，亦即颈部反射区的上方，对于心跳、呼吸、血压的平衡，意识的清醒都有很大的功效。一般是以大拇指基本法按摩，也可用食指的关节来按摩(图6-21)。

(3) 小脑反射区

小脑位于脑后叶的正下方，是人类脑部组织中的第二大部分，主司身体的运动及平衡。如小脑内有肿瘤，则走路时无法平衡，肌肉功能失调而无法做好运动，更不能保持良好的姿势。

小脑反射区在大拇指垂体反射区的下方，脑干反射区的上方。按摩技巧与脑干反射区的按压法一样。

(4) 脊柱神经反射区

脊柱神经系统是中枢神经系统的一部分，是大脑与周边神经的联络站，负责彼此间讯息的传送。它包围在脊椎骨里，所以任何脊椎骨的伤害，都将影响脊柱神经。

90

脊柱神经系统共有25 对神经，包括7 对颈椎、12 对胸椎、5 对腰椎及1 对尾椎神经。任何一个脊柱神经，都含有感觉及运动神经，掌管全身运动和感觉的功能。

脊柱神经反射区位于双脚脚底内侧，自大拇指基部一直延伸到脚跟部位，计分4 个部位：颈椎占7，胸椎占12，腰椎占5，尾椎占1，共有25 个反射区。由于这些神经系统分布在全身各部位，所以按摩脊柱神经反射区，对全身的器官、腺体帮助很大。按摩时，一般是施以大拇指基本按摩法（图6 - 22、6 - 23、6 - 24、6 - 25、6 - 26、6 - 27）。

91

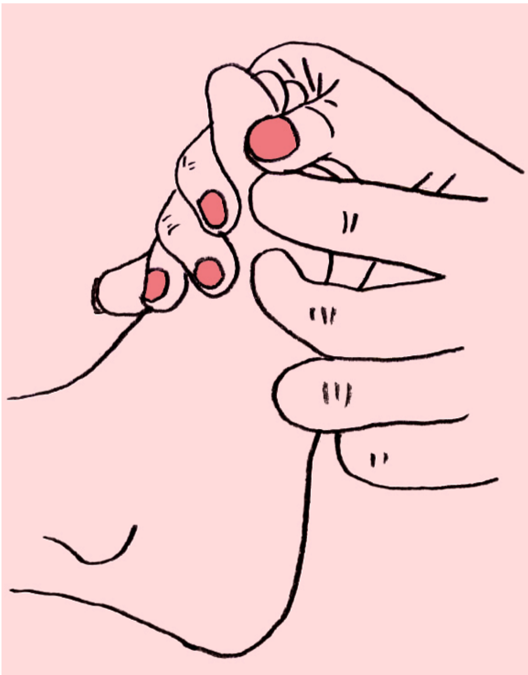


图6－22



图6－23

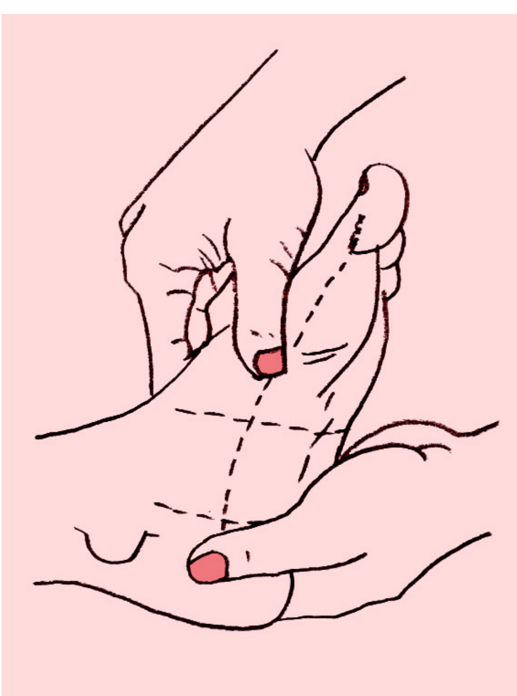


图6－24

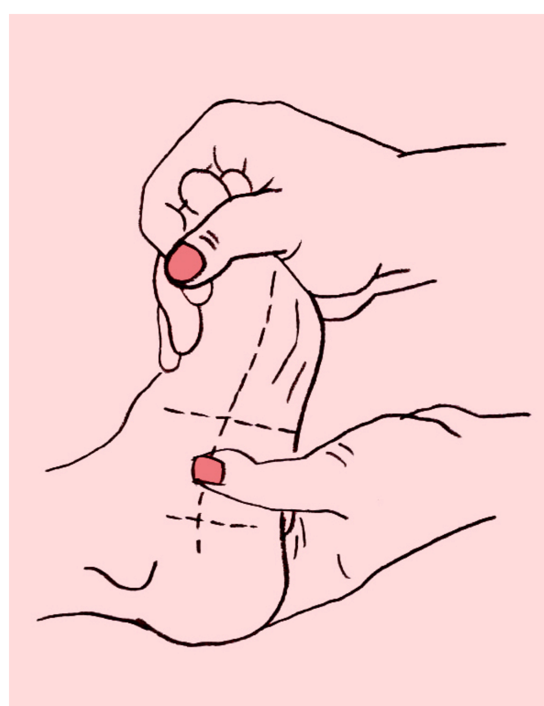


图6－25

92

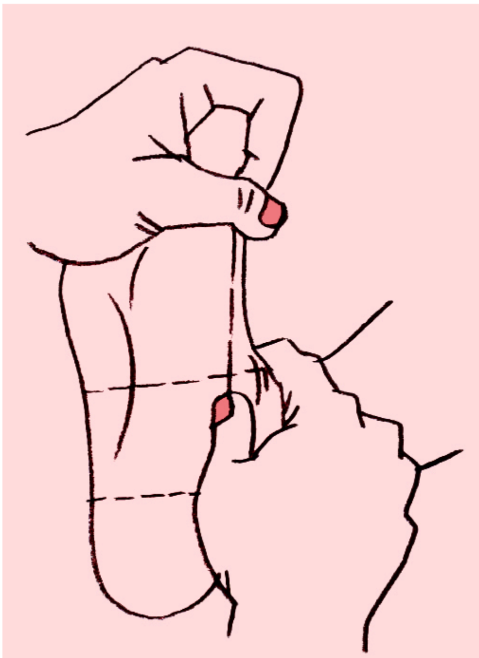


图6- 26

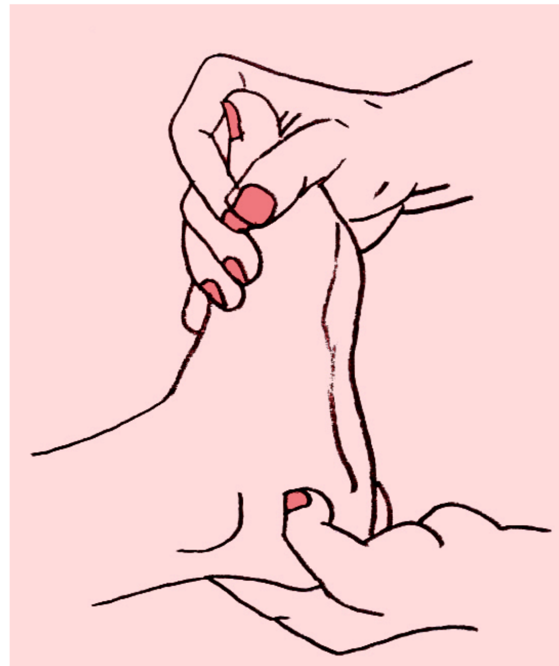


图6- 27

(5) 腹腔神经丛反射区

腹腔神经丛位于腹腔上部，在胃的后方、横膈膜的前方。它控制腹部以下的器官、腺体的神经组织，大大地影响腹腔器官、腺体的功能。此外，人们情绪或精神上的压力，对腹腔神经丛也有很大的影响。因此，如果工作忙碌、精神压力大时，就会出现胃痛、腹浮或胃酸过多等现象。

它的反射区在横膈膜线中央，按摩该部位，对整个腹部以下的器官、腺体的神经，有松弛、平衡的作用。按摩时，以大拇指按压住该反射区，再用稳定手缓缓地旋转脚(图6- 28)。

93

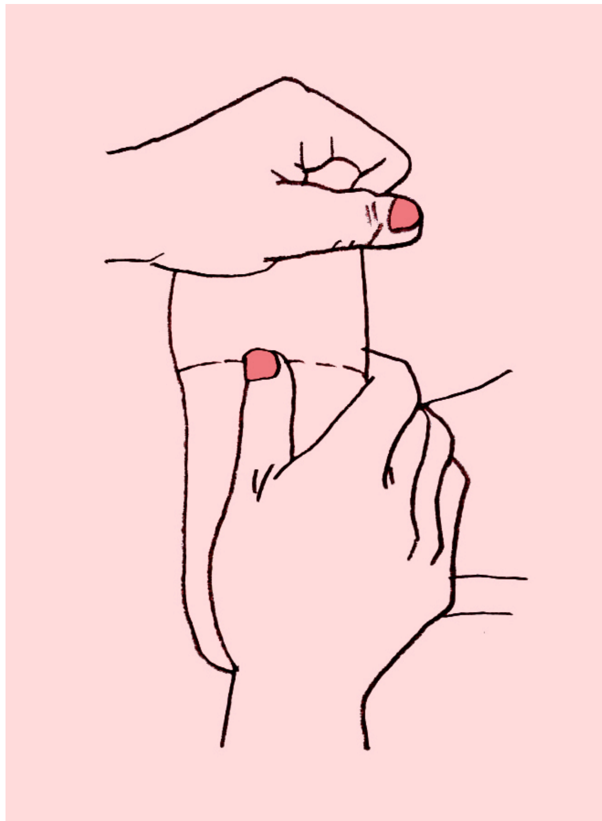


图6－28

实　例

脑中风

A 先生，46 岁，中风1 年，造成右半边身体麻痹，右脸颜面神经受损。经过1 年的物理复健治疗后，只能以拐杖辅助走路，行动不便；脸也歪斜，无法正常地吃东西。他很有耐心、毅力地接受物理治疗，毫不气馁地努力做复健工作，但是进展缓慢。他的主治大夫深受感动，却又爱莫能助。

后来，他的神经科主治大夫得知很多的这类病人做脚底按摩，且效果良好，就建议他做“脚底按摩”。他满怀信心地前去找专业按摩医师，医师详细地帮他检查身体状况，发现右手、右脚的肌肉

94

已逐渐萎缩，右手有些变形；血压在药物控制下，维持在正常的范围内；但右脚大拇指指腹的颜色较深，有很多结晶沉积；脚底的肾上腺及腹腔神经丛反射区，也有多处的结晶痛点，这可能是间接造成中风的原因。

于是，便针对有结晶的部位，为他做脚底按摩。不到2 个月，A 先生带着喜悦的笑容告诉医师，他的颜面神经功能有进步了，可以正常进食，也不再歪嘴流口水了。4 个月后，已可抛掉拐杖走路，虽然右半身肌肉的力量仍然较弱，但已能自行开车了。半年后，再做电脑断层扫描检查时，发现原来阻塞的血块已变小很多。如今，A 先生已逐渐走向康复之路。

脑瘤

M 先生是位成功的工程师，约6 个月前，每天清晨起床后，开始有头痛的现象。3 个月后，视力减退，性情变得暴躁不安。有一天，突然全身抽筋，被家人送往医院，经电脑断层扫描检查，发现在中脑部位有一肿瘤，压迫到视神经。经开刀取出肿瘤，并接受放射线治疗，病情已见好转；惟头痛及视力减退的情形，始终没有改善。视力弱到只能看见2 米以内的物体。于是抱着姑且一试的想法接受“脚底按摩”治疗。医师在他的脚底的脑下垂体及眼睛等反射区给予按压，他觉得该反射区疼痛异常。经过6 周的治疗后，他的头痛症状消除了，视力也恢复正常，这样的效果令他的家人及医师感到万分惊讶。

不过，在此要特别说明，M 先生脑中的肿瘤是开刀切除的，然后再配合脚底按摩的方法，才使头痛、视力减退的症状消失。事实上，脚底按摩并无法消除肿瘤，最好的效果是维持其体积不扩大、蔓延，并使身体不适减到最低程度而已。肿瘤还是需要依赖专业医师的诊治，开刀切除才行。

95

偏头痛与失眠

E 先生长期患有偏头痛与失眠症。每次头痛就无法集中精神工作，于是使用止痛药来控制病情，加上长时间的失眠，精神变得越来越差。

他曾怀疑是否脑子有问题，但是经过脑部扫描及脑波检查，结果显示正常。他看过精神科医师，诊断是因工作压力、生活紧张所引起的症状，只要多休息、把心情放松就会好的。然而，由于工作性质及环境因素使然，一直无法有效缓解紧张的情绪。

有一次，有人与他谈到脚底按摩的疗效，他表示愿意尝试。于是，专业医师便为他按摩脚底，在头、颈、肠胃反射区都找到结晶痛点，经过三次治疗以后，他的偏头痛好了，失眠症也痊愈了。一个长期郁郁寡欢的人，因脚底反射区按摩而重拾生机，过着幸福快乐的生活。

癫痫

E 小姐从4 岁开始出现癫痫症的症状，经脑波检查，发现右脑部位有不正常的电波反应。曾有一个晚上发病十几次的记录，情况相当严重。多年来，一直依赖药物控制病情，结果，产生注意力不集中、终日昏昏沉沉、想睡觉的副作用；可是一停止用药，症状就发作，抽筋得很厉害。

她的双亲忧心忡忡，不知如何是好，朋友建议他们试试“脚底按摩”法。他们很怀疑能有什么效果，抱着“死马当活马医”的心态接受专业医师的指导，学习脚底按摩的技巧，好在家里为女儿做“按摩”。1 个月后，她的父母很高兴地告诉同事，她好像完全变了个人似的：活泼有朝气，注意力较能集中，懂事、乖巧多了。于是，我便试着将她的癫痫药减少一半分量，也不再出现抽筋的现象。继续按摩6 个月后，她已经可以在非常少量药物的控制下，不再发作。1 年后，不需要再服药，而脚底的结晶也消失了。

96



颜面神经麻痹

颜面神经麻痹发生的原因，至今仍无法在医学理论上找到一个可靠的依据。大部分的医师认为它是因感染病毒而引起的一种“短暂性功能失调”的疾病，和中风所引起的颜面神经麻痹，并不相同。

对于此种疾病，可以按摩患者脚底的三叉神经反射区，位于双脚大拇指外侧稍上方，大都可以获得很好的疗效，几天内便可以完全康复。

3. 骨骼、肌肉系统

骨骼与肌肉是支撑身体构造、保护体内器官、使身体能灵活运动的主要器官。例如：头骨保护脑；肋骨及胸肌保护心脏、肺脏等胸腔内的所有器官。

骨骼藏于肌肉和结缔组织中，是可以移动且是有生命的器官，会随外面环境的改变而改变。比如说人长高或变胖时，骨骼里的细胞也会随着成长与改变。此外，骨骼也是维持血中磷与钙平衡的器官，当血中钙浓度太高时，钙会跑到骨里贮存起来；当血中钙浓度太低时，钙就从骨里跑到血液中，以维持血中钙的浓度。骨骼中心是骨髓，也就是造血的基地，供应血液中必要的红细胞、白细胞、血小板等主要成分。

肌肉系统总计含有500 个以上的肌肉组织，控制、主宰人体各种不同的动作，如眨眼、微笑、做运动等等。一个人总体重的1/3为肌肉，肌肉是由很多纤维所组成的，分为随意肌及不随意肌两种。借着肌肉纤维收缩与放松，使肌肉的功能充分发挥，像心肌的收、放，使血液循环达及全身；肠、胃均衡地蠕动，完成新陈代谢作用等。

肌肉的功能，更因随意肌的自然收缩、放松，维持人体的最佳

97

姿态，平衡体重，使韧带与骨骼不致太累或受伤。同时，对于体温的保持也有很重要的作用。

脚底反射区按摩对于治疗肌肉、骨骼疼痛的效果非常好，许多以止痛药或物理治疗也无法解除疼痛的肌肉受伤或发炎等症状，改用“脚底按摩”法来治疗，都能得到有效而迅速的疗效，疼痛很快就解除了。

(1) 脊椎反射区

脊椎乃由许多形状不同的脊椎骨相连，构成一个伸缩弧形，分成四大部分：7 对颈椎、12 对胸椎、5 对腰椎、1 对尾椎。它们相互排列成一定的弧度，而这种弧度和脚底的弧度很类似（图6-29），在颈及腰部向前弯曲，在胸部及尾椎向后弯曲。就是这一定的弧度，主控身体的所有姿势与活动，让人们站着、坐着均能平衡有力。

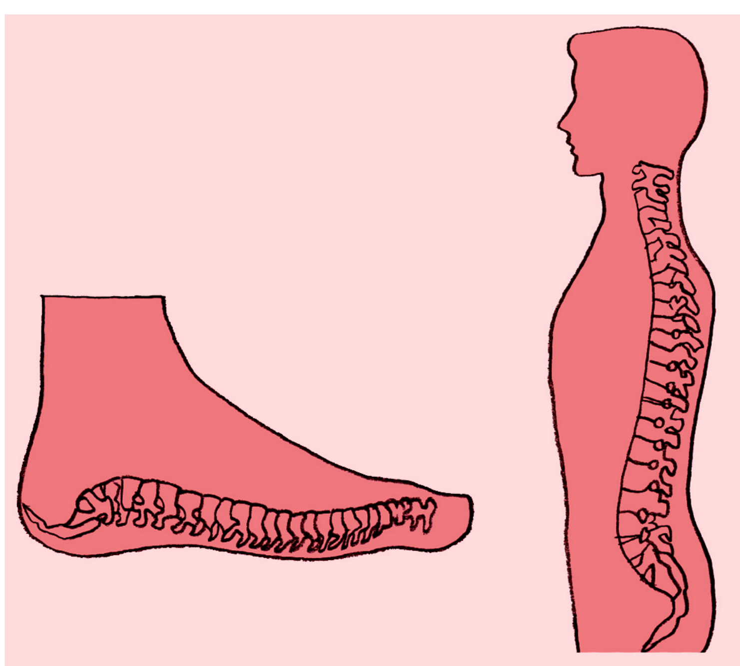


图6-29

98

脊椎被许多肌肉、肌腱、韧带和神经群包围住，当这些组织因受伤或姿势不良而增加张力时，将造成脊椎压力而引起变形，因而产生腰酸背痛的毛病，或因软骨突出压迫神经而导致坐骨神经伤痛。

脊椎骨反射区位于双脚内侧，正好在脚内侧骨头的下方，亦即在脊柱神经反射区的内侧一点。

(2) 颈椎反射区

从双脚内侧顶端到大拇指基部，是颈椎骨的反射区。所有颜面神经，包括视觉、嗅觉、三叉神经等，均由颈椎神经分布而来。因此，按摩这些反射区，可治疗颈脊椎及附近肌肉的酸痛感，对耳朵、眼睛及颜面部位神经也很有帮助。

第6及第7对颈椎神经分布于手臂及肩膀，所以，按压它们的反射区，对于手臂及肩膀的疾病很有疗效。其正确按摩技巧为，以食指及大拇指按压法操作(图6-30、6-31)。

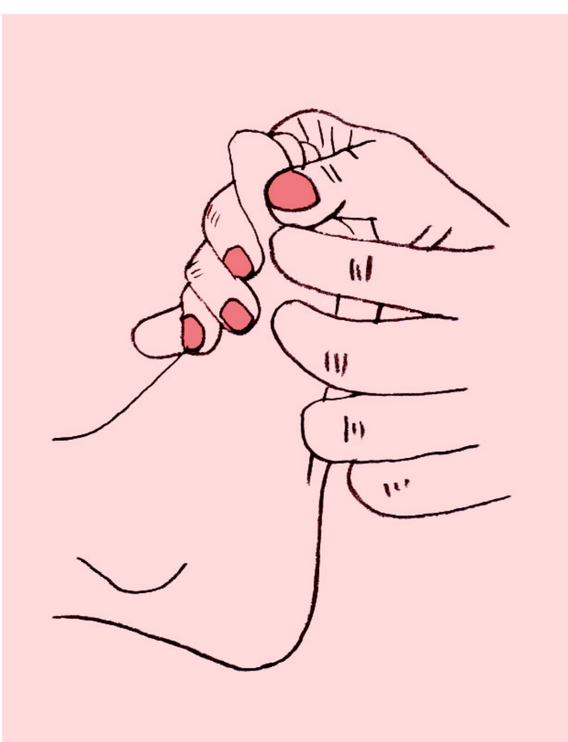


图6-30

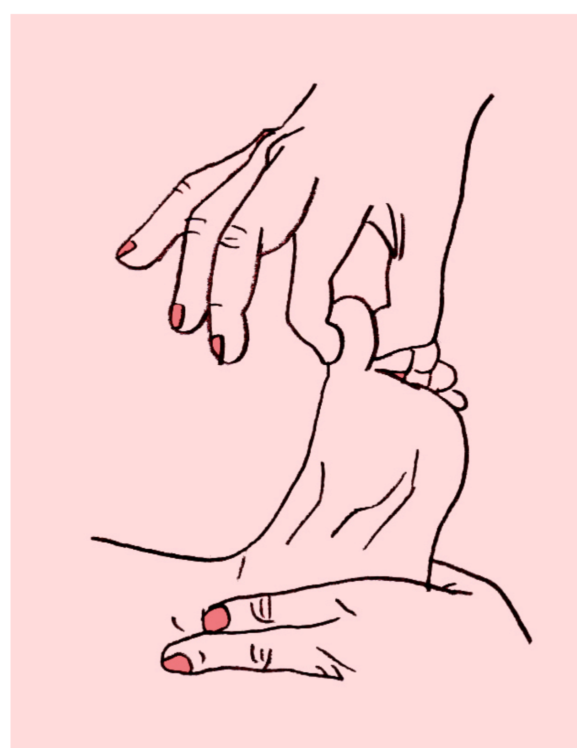


图6-31

99

(3) 胸椎反射区

胸椎骨有12 对，其反射区位于双脚大拇指基部至脚腰线的地方。按摩此反射区，对于治疗背部肌肉酸痛有很大的帮助。其按摩技巧，请参照胸椎神经反射区的按摩方法(图6-32)。

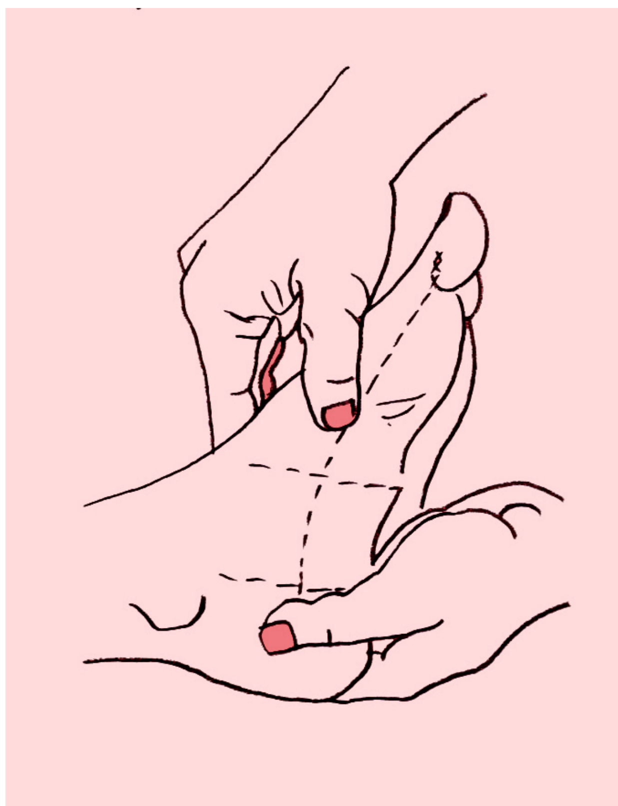


图6-32

(4) 腰椎反射区

腰椎骨反射区在脚跟线及腰线之间的内侧，对于腰痛的治疗，非常重要。大部分的腰椎受伤，多发生在第四、五对腰椎骨部位，因为这两处脊椎骨，比其他的脊椎骨支撑更多的重量。坐骨神经是由此脊椎内分布出来的，因此，按摩此反射区对于治疗坐骨神经痛有绝对的效果。按摩技巧与腰脊柱神经反射区按摩法相同(图6-33、6-34)。

100

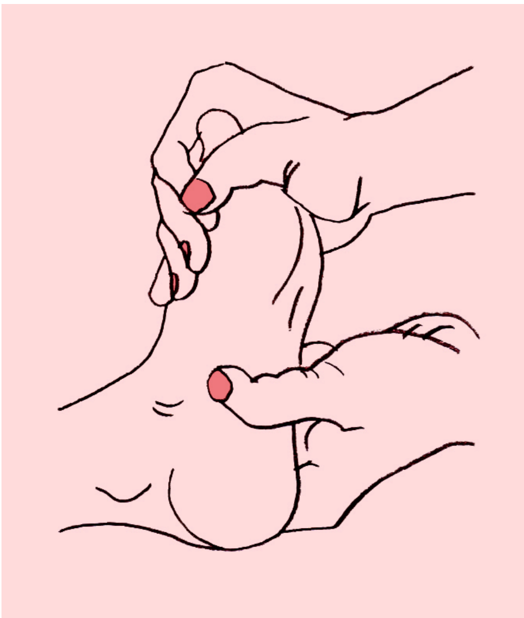


图6 - 33

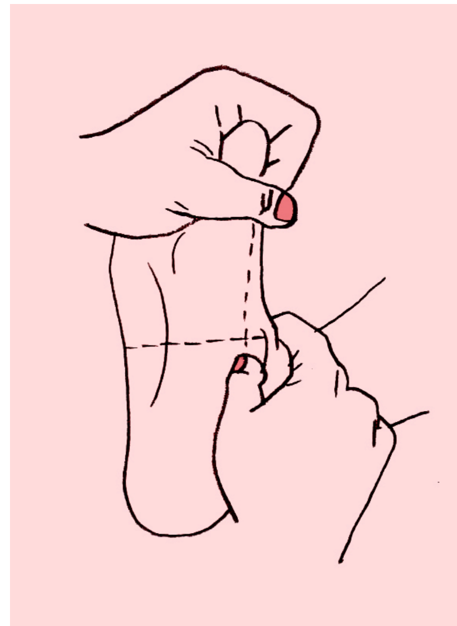


图6 - 34

(5) 尾椎反射区

尾椎骨反射区位于脚跟及脚跟线中间的内侧部位。本区位皮肤长有厚茧，需要施以较大的力量，方法参照腰椎骨反射区按摩法(图6 - 35)。

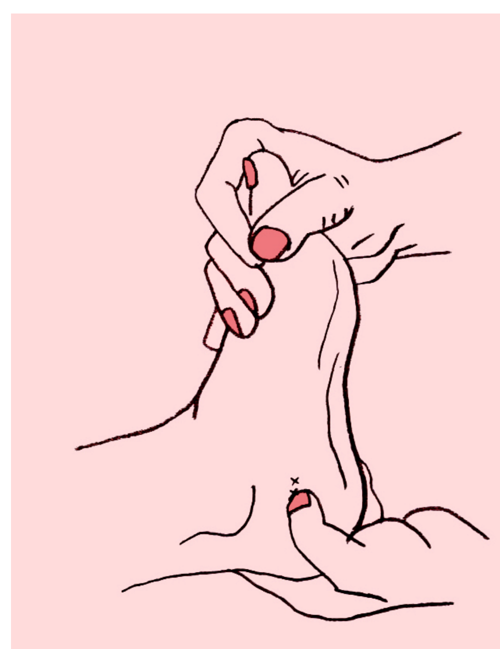


图6 - 35

(6) 肩膀及手臂反射区

在脚外侧，从横膈膜线部位，往上至第四、五趾接合处之间，就是肩膀及手臂的反射区。用稳定手把第五趾略向后推，使第四、五趾间打开，按压此反射区(图6 - 36、6 - 37)。根据我的经验，按摩脚底或脚背都有很好的效果。

101

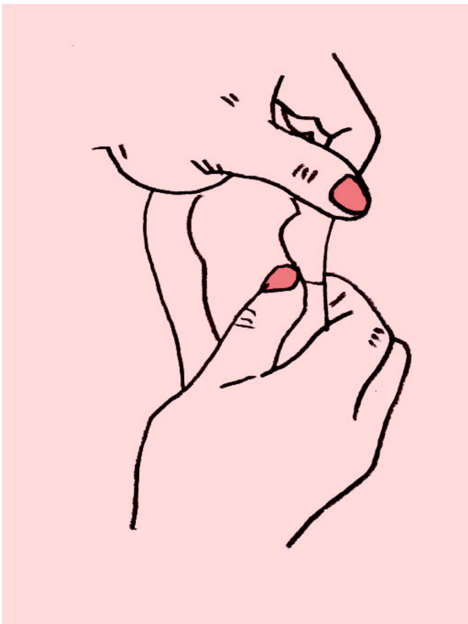


图6-36



图6-37

(7) 背中央反射区

在脚背的踝关节与胸腔反射区中间，便是背中央反射区。所占的面积很大，也很敏感，用食指及中指来按摩较适宜(图6-38)。

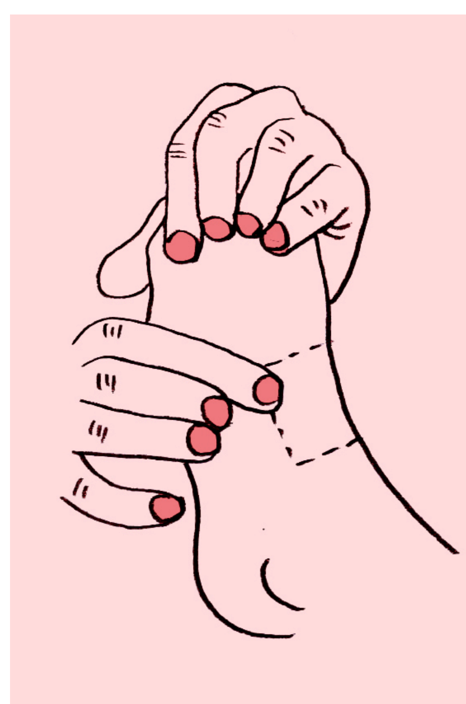


图6-38

(8) 臂部、膝、脚反射区

此反射区位于脚踝外侧下前方，略呈三角形。因该区位很敏感，故不需用太大的力量来按压，宜用食指或中指来按摩(图6-39、6-40)，一方面也是让大拇指有休息的机会。除了可以治疗臂部、膝及脚的毛病外，对

102

治疗腰痛也大有益处。

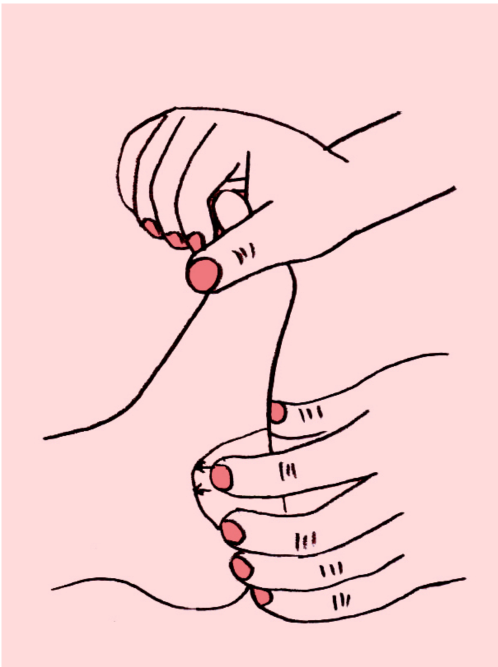


图6- 39

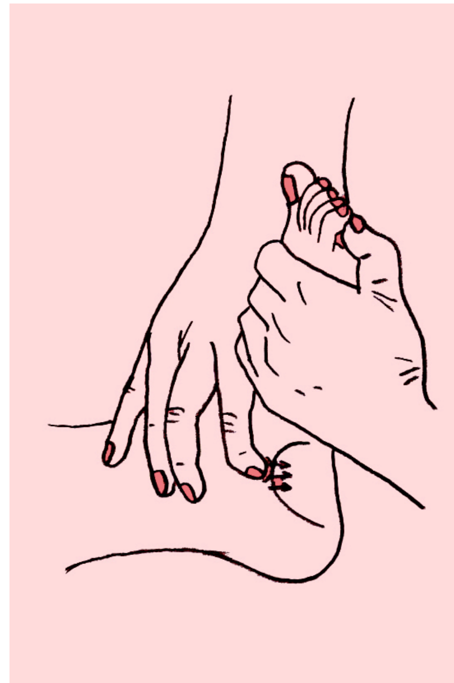


图6- 40

(9) 臂部反射区

位于脚踝外侧后方，在突出骨旁的条状区，便是臂部反射区。按摩此反射区(图6- 41)，对于治疗臂部疼痛很有帮助。由于该反射区也很敏感，所以按摩技巧与膝、脚反射区的按摩法一样，你会发现，此反射区经常出现痛点。

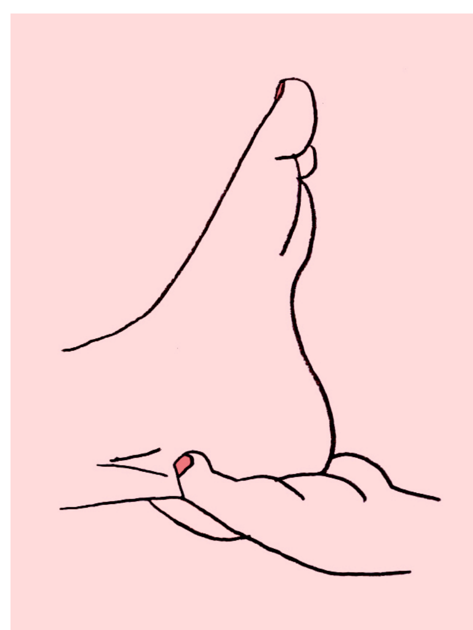


图6- 41

(10) 坐骨神经反射区

坐骨神经是人体最大的神经，约有3 厘米宽。自腰椎分出，沿着大腿背面向下延伸，至大腿1/3 处再分为

103

两支，遍布双脚，供应下肢及骨骼的神经分布。

脊椎骨弯曲、椎间盘突出、便秘等，都将造成坐骨神经受压迫。当坐骨神经受压迫时，它的血液循环便不顺畅，因而导致神经发炎，引起疼痛，这种疼痛是很难受的。

坐骨神经的主要反射区，是横向走在脚跟中央较深部位的条状区（图6－42）。

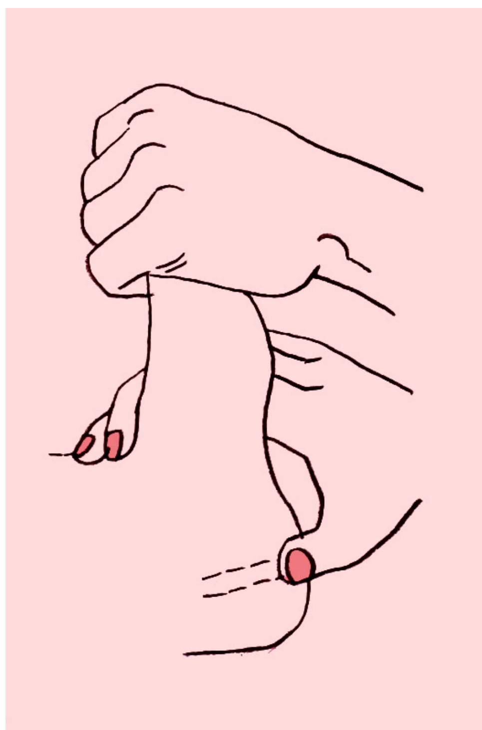


图6－42

另外，在脚踝外侧后方呈上、下走向的条状地带，是它的辅助反射区。

坐骨神经有病变的人，其反射区位将会非常疼痛。有些人刚开始接受治疗时，轻轻一碰就痛得受不了。其主要反射区带，一般人很难用手指按压到，所以没有经验的人，可用按摩辅助器协助。辅助反射区则较浅且长，应小心轻巧地按压。按摩时，以食指及中指各在一侧，由上往下、由下往上按压（图6－43、6－44）。

104

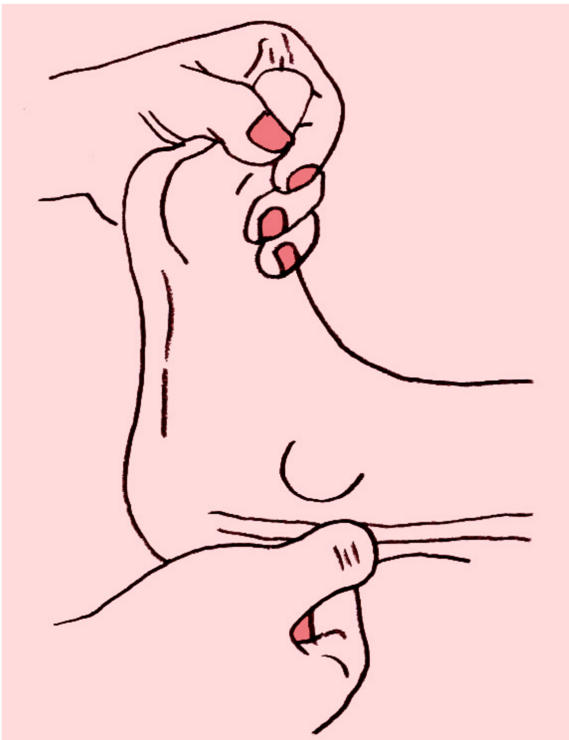


图6－43

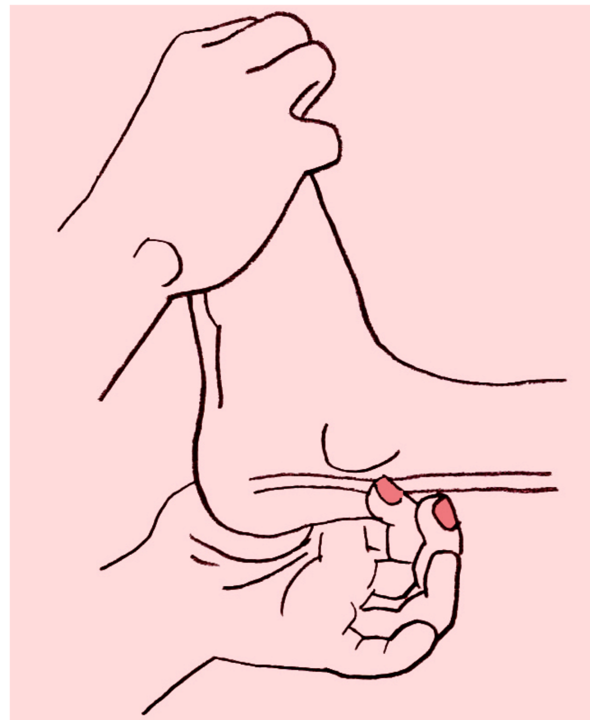


图6－44

实 例

腰痛

有位职业网球高手，某次参加在洛杉矶举行的职业网球锦标赛，于半决赛时，为抢救险球而伤及腰部。虽然咬紧牙关奋战，并进入决赛，但是赛后却感觉腰痛难忍，无法挺直腰走路。

经他的物理治疗师施以冰敷及腰部按摩，情况稍有改善，但仍感疼痛。他被送到医院，经X线摄像检查，诊断为肌肉拉伤，医师开了止痛药及药膏给他，并建议他停止比赛几天。他不想放弃决赛，心里非常着急，遂建议他试试“脚底按摩”法。征得他的物理治疗师的同意后，脚底按摩中心医师便在他的腰椎反射区按压约20分钟。

105

第二天早上，他打电话给医师，说腰痛情况改善了许多，就请另一位物理治疗师去帮他按摩。结果，他终于继续比赛，并赢得冠军奖杯。此后，他的物理治疗师也加入了脚底反射区按摩研究会，并利用脚底按摩法来为其他的运动员治疗运动伤害。

坐骨神经痛

C 先生的坐骨神经痛已有1 年之久，发作时经常要在床上躺几天也不能工作。试过各种治疗方法，总是无法根治。这次来看女儿，疼痛又发作了，在女儿的坚持下，抱着怀疑的态度来求诊。

脚底按摩中心医师试着从他脚底找出造成疼痛的原因，首先按压脊椎反射区，看是否有脊椎方面的毛病，却没有结晶痛点的反应；接着再按压坐骨神经反射区，在他的双脚内侧有好几个非常痛的结晶点。

此外，腰椎反射区也有一处很大的痛点，这表示他的腰椎有毛病。可能是因为腰椎有毛病，才引起坐骨神经痛。接受几次按摩后，他的坐骨神经痛问题被解决了。

关节炎

H 女士是位中年妇女，一年多来深受关节炎所苦，尤其是膝关节，因关节炎而肿胀积水，无法伸直或支撑力量。深爱她的丈夫，不辞劳苦带着她四处求医，看过无数位医师，吃过无数种药物，做过各式各样的物理治疗，可惜都不见疗效。

她的丈夫表示，多年的积蓄为了替她治病而用光了，夫妻俩无法正常地工作，孩子又没人照顾，这一切都令他们感到非常沮丧。由于太过烦恼，加上精神压力大，致使她的关节炎病情　加严重。

当 H 女士来到脚底按摩中心就诊时，医师发现她的膝关节、踝关节及双手指关节，都已肿大、变形。每天分分秒秒都得忍受关节炎的疼痛，肠胃功能又因吃了太多止痛药而变得很糟。医师们都告

106

诉她，她的关节炎是治不好的了，只能使用药物勉强控制病情。

当她开始接受脚底按摩后，病情有了转机。1 个半月以后，她不用再吃止痛药，关节疼痛几乎已经完全消失了。2 个多月后，已经可以正常的走路。看着她面带笑容地走进按摩中心，实在很难想像在2 个多月前，她还坐在轮椅上动弹不得呢！

4. 内分泌系统

你是否曾经听过“巨人症”、“侏儒”、“糖尿病”、“甲状腺肿大”等因内分泌腺功能失调而引起的疾病呢？由这些病名就可以知道，内分泌腺对身体发育与健康的重要性。

内分泌腺包括垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺、睾丸、卵巢，分布在身体不同的部位。内分泌腺分泌激素，借血液与淋巴液带到各组织、器官中，对细胞产生作用。这些腺体互相配合、互相依赖，若是激素分泌失调，那么，组织、器官的细胞活力将受影响，造成身体上、精神上的疾病。

医学上对于内分泌腺所做的研究相当多，但是，因为这些腺体的功能及其激素的分泌相当复杂，因此，至今仍有许多解不开的谜。也因为如此，很多原因不明的疾病都被归于内分泌失调所引起。

脚底反射区按摩对于恢复这些腺体的功能，具有绝对的效果。服用药物治疗内分泌系统的疾病，只能控制病情，却无法根治。相反的，利用脚底反射区按摩（图6－45、6－46），简单又自然，靠着刺激腺体促进血液循环，并排除迟滞其中的废物与毒素，就能达到恢复功能的目的。

107

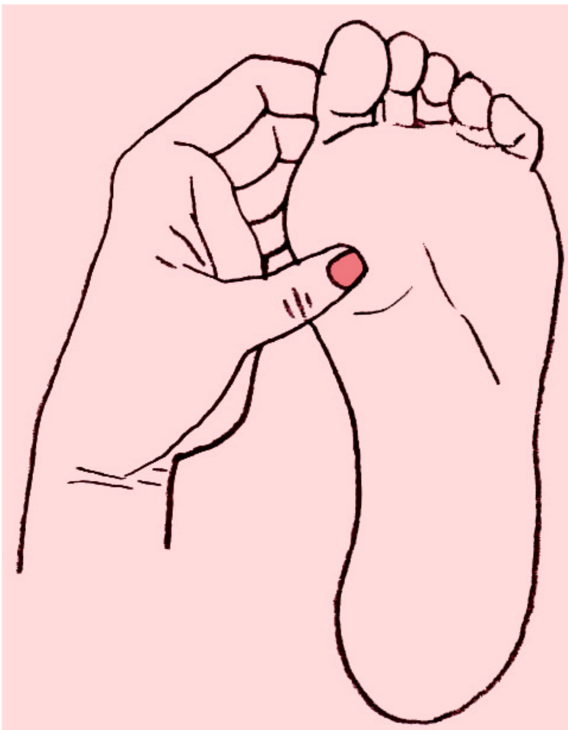


图6－45



图6－46

(1) 垂体反射区

垂体位于大脑基部中央，是人体最重要的内分泌腺体，有“腺体之王”的称呼，是内分泌系统的总部。由垂体所分泌的激素，可控制性腺的发育，使生殖细胞成熟，控制乳腺的分泌及甲状腺、甲状旁腺、胰腺及肾上腺的功能。垂体更与人的情绪、精神有很大的关系。

垂体反射区位于双脚大拇指的中央，约只有大头针针头般大小。没有按摩经验的人，除非是结晶很大，否则很难按到此反射区。当垂体有病或老化时，可在此区找到结晶，按压它，会有种“针扎”的感觉。

按摩时，可用“大黄蜂按摩法”，以大拇指或大拇指第一关节

按摩（图6-47、6-48）。由于垂体控制全身活动，所以，按摩该反射区能促进身体健康，增强活力，恢复记忆力。另外，当人们发烧或昏倒时，按摩它，亦可收立竿见影的疗效。



图6-47

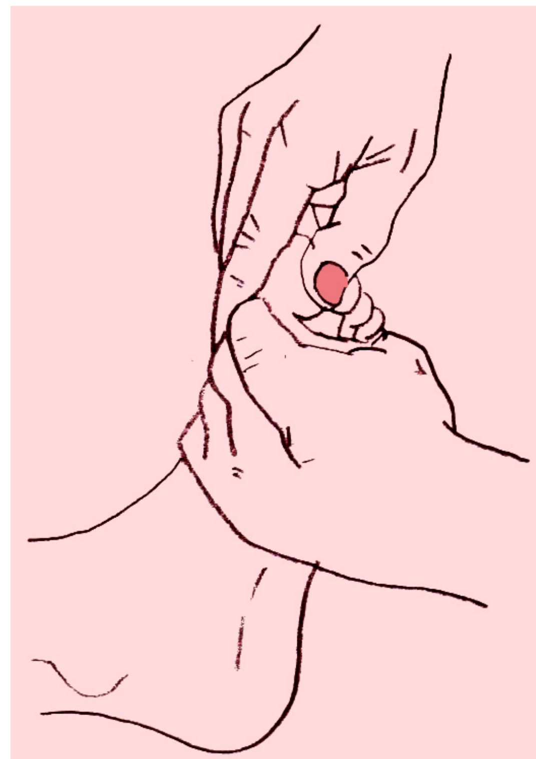


图6-48

（2） 甲状腺反射区

甲状腺由很多腺状组织所组成，是长、宽各约6厘米，重约30克的软性腺体，共有两叶，分别位于气管前端的两侧，在喉结下方，两叶的下端有一带状腺体相连。反射区也是两脚都有。

甲状腺与其他内分泌腺的关系非常密切，当甲状腺功能失调时，其他内分泌腺也会连带受影响，尤其是垂体及肾上腺。它所分泌的甲状腺素，几乎可影响体内的每个细胞，关系着体内新陈代谢能量的供应，会加速细胞能量的释放，对人的体力、成长、肌肉张力、发育及精神状态，有着密不可分的重要性。分泌过多，会有心

跳加速、怕热、皮肤湿热、高血压、情绪不稳、吃得很多，但体重减轻等现象；分泌过少，又会出现怕冷、食欲不振、体重增加等现象。

甲状腺位于颈底部，它的反射区亦在双脚大拇指基部。以大拇指基本按摩技巧，由左到右按压几遍后，换手反方向再做几遍，如此能完全地按压到所有部位（图6－49）。

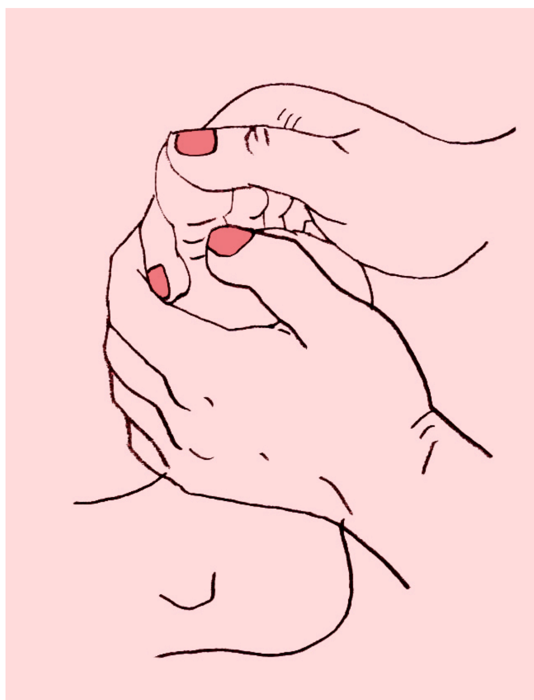


图6－49

另外，在大拇指与第二脚趾间的脚底部位，还有一处甲状腺辅助反射区。由脊椎与横膈膜反射区交叉处，沿大拇指及第二脚趾间的部位，往上达到两趾连接处，就是此反射区所在。需用较大的力量，才能按压到正确的反射区，同样地，也是用大拇指基本按摩技巧来做（图6－50）。

（3）　甲状旁腺反射区

甲状旁腺是4个附着于甲状腺后面的微小腺体，每一个的直径

不足1 厘米，却是维持体内钙与磷均衡的主要内分泌腺。当钙、磷的浓度不正常时，肌肉、骨骼及神经系统便不能正常运作。

其反射区与甲状腺反射区的位置相同，不过在较深处。按摩甲状腺反射区应该就能按摩到甲状旁腺反射区，但要用大一点儿的力量。技巧和按摩甲状腺一样（图6-51）。

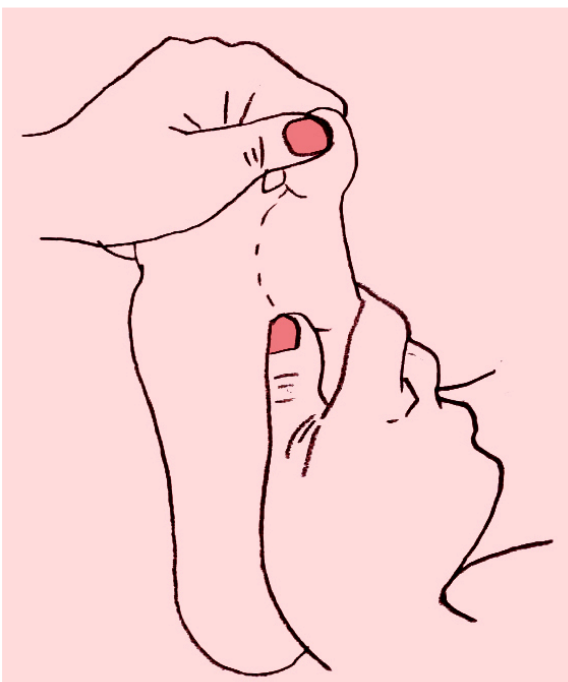


图6-50

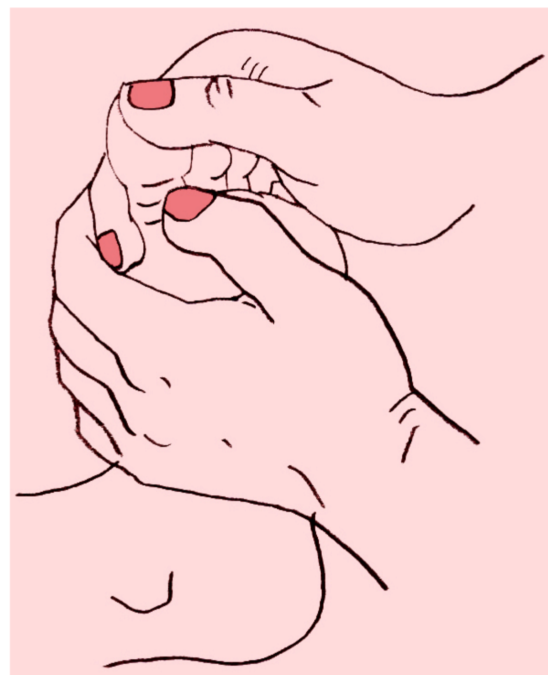


图6-51

（4） 肾上腺反射区

肾上腺位于肾脏上方，左右各一，约6 厘米长、2 厘米宽。其外围是皮质，内围是髓质。

肾上腺皮质大约分泌出50 种激素，主要有三类，总称为“肾上腺皮质激素”，主宰体内电解质的平衡、糖类与能量的代谢及性器官的发育。其中有一种叫类固醇的激素，具有抗发炎、抗过敏的作用，现在我们使用合成类固醇来治疗关节炎、皮肤病及哮喘等疾

病，就是依据此原理研究所得。另外，当身体遇到外来的紧急情况，如手术感染或情绪变化极端时，肾上腺皮质的分泌也会增加，使身体产生比平常多的能量，以应付这些状况。因此，肾上腺又称为“作战腺”。

肾上腺髓质主要分泌两种激素，对于情绪和压力的反应有相当的作用。例如，当医师告诉你，病情严重，需要开刀时，你的心情可能因而紧张起来，这时，这两种激素马上增加分泌，引起体内不同器官的快速反应，如心跳加速、血压升高。这便是肾上腺受到刺激的表现。当你疲劳时，只要刺激肾上腺反射区，立刻变得有活力、精神好。

其反射区在韧带线内侧肾脏反射区上面一点儿的地方（图6-52），与解剖学上的位置相吻合。用稳定手把脚略推向脚背，显露韧带线后再将脚向脚底弯曲，如此便能很容易地找到肾上腺反射区的位置（图6-53），并加以按摩。

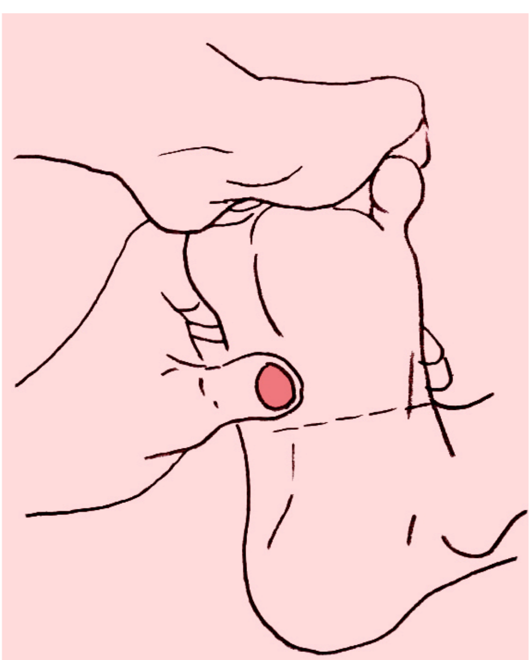


图6-52



图6-53

肾上腺的分泌也受垂体所分泌的激素的影响，因此，按摩肾上腺反射区时，也要一并按压垂体反射区，如此方能获得效果。对罹患气喘、过敏等免疫性疾病的病人，疗效特佳。这和现代医学使用“肾上腺素及类固醇”来治疗气喘的方式不谋而合，有其科学根据。

(5) 胰腺反射区

胰腺位于腹部，在胃的后下方、脊椎前，约20 厘米长，兼具内分泌腺与外分泌腺双重功能。外分泌腺可分泌消化液，分解蛋白质、脂肪及糖类，使胃传送过来的食物，利于小肠吸收。内分泌腺分泌胰岛素与升糖素，控制体内血糖浓度的正常与均衡。这两种内分泌激素产生相抗衡的作用，由胰腺内的胰岛细胞所分泌。胰岛素能降低血液中糖的浓度，升糖素则增加血糖浓度。当胰岛细胞分泌的胰岛素减少，血糖浓度无法降低，便会增高，糖尿病就是这样产生的。但升糖素分泌太少，又会导致血糖浓度过低，因而产生低血糖症。

胰腺的2/3 位于腹部左边，1/3 在腹部右边，故其反射区大部分位于左脚，大约在腰线上方一点儿的地方，呈带状横跨左脚与右脚的内侧部位，部分与胃、肾及十二指肠的反射区重叠。大部分患有胰腺失常病症，如糖尿病的病人，其反射区位均有大块结晶，很容易发现，且脚底肤色较浓。按摩时，应以大拇指轻轻地以同一方向，由外侧往内侧，缓缓地横向揉按。

按摩后，大部分病人的体力都可逐渐好转，而口渴、爱吃、疲倦的情况也会消失。

当糖尿病患者接受脚底反射区按摩时，胰腺的血液循环会增加，使得胰腺分泌的胰岛素增加，血糖因而跟着降低。糖尿病患者的胰岛素比正常人低，需要以吃降血糖药、注射胰岛素来降低血糖浓度。所以，在按摩期间要常测血糖浓度，与你的医师讨论药量的

增减。

大部分病人在接受治疗的头几次，尿糖有增加的现象，这是因为体内正在排除血中过多的血糖，所以验尿时会出现尿糖浓度增高的现象，而血糖浓度则逐渐降低。此外，糖尿病患者因为血糖高，所以循环到各器官、腺体的血液，含糖量也高于正常值。高血糖很容易造成器官、腺体的病变，尤其是肾脏、眼睛及末梢血管，必须特别注意追踪治疗。垂体与糖分的代谢也很有关系，因此，其反射区也要加以按摩。

很多糖尿病患者是因遗传而来，目前的医学只知道是基因不正常，造成胰岛素的分泌减少，却找不出根治的方法。这些病人须一辈子靠注射胰岛素来控制病情，但在接受脚底反射区按摩治疗后，只要使用非常微量的胰岛素，就能维持正常的血糖值。这实在是令人万分欣喜的结果。

实　例

甲状腺分泌过多与肿大

M 小姐是位家庭主妇，有两个孩子。两年前突然开始有心跳加速的现象，经常在睡眠中因心跳加快，感觉心脏像要跳出来似的而醒来。她以为心脏有毛病，到心脏科就诊检查，结果显示心脏功能正常。医生认为可能是不明原因的心跳加速，开了一些减慢心跳的药给她。服了1 个月，情况有改善，但是2 个月后，心跳又加快了，且情绪不稳、容易流汗、怕热。

脚底按摩中心医师听完她的病史后，认为这些症状很像是甲状腺功能亢进症，建议她抽血检查甲状腺功能，并为她检查脚底反射区。脚底按摩中心医师在她的甲状腺反射区找到很多结晶，当医师找到这些结晶点时，她痛得跳起来，使医师更肯定她的甲状腺有问

题。5 天后，甲状腺功能检查报告出来了，果然，她的甲状腺素值非常高，的确得了甲状腺功能亢进症。

她去看内分泌科医师，并开始吃降甲状腺素的药，却没有接受脚底按摩的治疗。1 年后，内分泌科医师试着减少药量，但是，药量一减，症状又不受控制了。如此又过了半年，医师建议她开刀取出甲状腺，或改服另外两种含有辐射的碘化合物的药物。两种方法她都不想尝试，于是做脚底按摩。

按摩数次后，甲状腺功能亢进症的症状好转很多，她再去检试甲状腺功能，甲状腺素值果然降低了许多，这个结果令她非常欣慰。半年后，她能在服用极微量抗甲状腺药物的情况下，维持甲状腺的正常功能。现在，她已完全不需要吃药了。

糖尿病

P 先生，60 多岁，罹患糖尿病已有20 年的病史了。他是个很不合作的病人，喜欢吃甜食，又拒服降血糖药，血糖浓度经常居高不下。

每次他因受不了而来求救时，血糖浓度总是很高，医生只好帮他打针，以降低血糖浓度。他的末梢血管因长期血糖过高而受损，皮肤一受碰撞就淤青，不容易恢复。对温度的反应迟钝，经常被烫伤；肾功能开始衰竭，导致水肿。1 年前，他的脚趾头开始溃烂、发炎，不得不住院治疗，右脚的三根脚趾头因溃烂太严重，外科医生考虑开刀切除，吓得P 先生变成最合作的病人。

以后的2 个月，他下定决心按时服药，且少吃甜食，可是血糖值还是居高不下。外科医生建议他做脚底反射区按摩，他很乐意一试。按摩专业人员在他脚底的胰腺反射区找到大块的结晶，轻轻一按，他就痛得掉出眼泪。只好小心地帮他按摩，打碎结晶，几次以后，反射区的结晶点变小了，而且痛的程度也减轻很多。血糖浓度也降低了，有体力，不常觉得口渴，水肿现象消失了，血液循环获

10

得改善，脚趾长出新的肌肉及皮肤。他终于保住了他的脚。

垂体瘤

B 太太现年45 岁，两年前突然出现脸发热、脾气暴躁、小便及行房时会痛、皮肤变粗糙等现象。本以为是更年期症状，也就不以为意，一段时间后，却有头痛、乳房分泌乳汁的情形出现。她到妇产科就诊，经抽血检查，发现血中的泌乳激素值过高，这种激素是由垂体分泌出来的。在医师的建议下做了脑部CT，发现垂体处长了几粒非常小的肿瘤。

经与神经、外科医师会诊，建议她先试服药物3 个月，再观察肿瘤的变化。3 个月后，症状是改善了，但肿瘤却增大了。因此，神经科医师决定开刀取出肿瘤，B 太太为此紧张不已。

她在朋友的推荐下，决定试试脚底反射区按摩。按摩专业人员一接触她的垂体反射区，非常惊讶地发现结晶竟如此大。一般而言，垂体反射区都较深，而且只有大头针头般大小，通常不太容易找到。而B 太太的反射区却非常突出，结晶痛点也很大。

她每天去按摩1 次，每次20 分钟，不久后，结晶越来越小，症状也改善很多，头痛、分泌乳汁等现象几乎消失了。2 个月后，她再做抽血检查，血中的泌乳激素值已恢复正常。脑部CT 更显示出肿瘤已不见了，这真是奇迹。

5. 心脏血管系统

心脏血管系统，是人类维持生命的最重要器官。它输送氧气和养分到各细胞、组织，又将经新陈代谢作用所产生的废物送到排泄器官，排出体外。

但是，心脏病却是20 世纪人类的头号杀手，患者年龄层也有逐年降低的趋势。多年来，科学家、医学研究者不断努力研究，致力

11

于心脏病的防治工作，却仍无法削减其对人类的威胁。

(1) 心脏反射区

心脏由肌肉组成，左右都各有心房、心室。心脏本身也需要血液的供应，通过左右两条冠状动脉输送血液与氧气到心肌，以维持心脏的收缩功能。很多人因这两条冠状动脉硬化或阻塞，使心肌缺氧，因而死于心脏病。

心脏大部分位于人体中央偏左的部位，小部分在中线右边，所以它的反射区也位于左脚，在第二、三、四足骨的位置，介于横膈膜线与脚趾基部中间，小部分在右脚大拇指基部下方(图6-54)。因它夹在胸、肺中间的较深层处，故须使用较大力量，方能压到正确的反射区位。



图6-54

心脏反射区的面积很大，所以，按摩痛点时必须连同附近所有

的痛点一起按，才能彻底地治疗，预防日后再犯。同时，颈椎、胸椎反射区及肾上腺反射区，也不容忽视，一起按压，效果更好。

当我们为心脏病患者按摩心脏反射区时，病人反映说他们觉得心脏有刺痛感，像神经被刺激一样。由此可证明脚底反射区的确与心脏相通，存在着某种电子生理反应。有人曾与一些脑神经科医师讨论过这种感觉，目前在医学上似乎还找不到答案，也许几年后我们能发现其中的道理。可确信的是，脚底反射区按摩能使心脏的肌肉及血管放松，促进心脏的血液循环，恢复受伤害的心肌功能。

有一点要特别强调的是，心脏大部分是由肌肉组成，当心脏有毛病时，心肌的收缩功能会降低。如果不给它一段适应、恢复的时间，反而一下子加重工作负担，那心脏就会麻痹。好比一个在病床上躺了几个月的人，突然起身跑跑跳跳，肯定手脚会出现抽筋的现象。因此，在接受脚底反射区按摩治疗后，不论你觉得精神多好，都不可以一下子就做剧烈运动，或做需要花很大力气的工作。应该慢慢来，逐渐增加心脏的负荷量才是。

按摩心脏反射区，对于治疗心肌梗死、心绞痛、心脏血管阻塞、心室肥大及心律不齐等疾病，都有很好的效果。要注意的是，接受脚底按摩的同时，不可以自行停止服药，应与医师讨论，视病情酌减药量。此外，很多心脏病是因其他器官的疾病造成心脏负荷太大而引起的。例如，因抽烟或空气污染，使肺脏变硬，因而引起心脏衰竭；或是因血中胆固醇过高、贫血等，都会造成心脏病发作。所以，当你觉得心脏有毛病时，最好先找医生检查，找出造成心脏病的原因，对症下药，再加上脚底反射区按摩的治疗，相信很快就会恢复健康。

(2) 血管系统反射区

血管遍布全身，分成动脉、静脉及微血管三种。正常的血液循环是维持身体各部位器官、腺体的功能与活力的主要因素，任何疾

13

病的成因，直接、间接都与血液循环有关系。

大部分的血管方面的毛病，都是因身体某器官、腺体的功能不正常而引起的；或因血液中的电解质浓度失调；或因高胆固醇及高脂肪引起血管壁硬化、弹性降低等。所以，有血管方面的疾病时，按摩引起病变的地方才是根治之道。另外，血管也与神经的作用有关系，因此，按摩脊椎反射区与腹腔神经丛反射区也是必要的。

实　例

心绞痛

B 先生是一位成功的商人，经常奔波于各大城市处理生意。49 岁时开始有高血压、心跳加快及心绞痛等症状，服降血压药已有3 年的时间，而每次心绞痛发作时，即含硝酸甘油（一种能在几秒钟内紧急解除心脏血管收缩的药物）。数月来，曾几次住进医院治疗心绞痛，但因担心生意及家庭问题，导致心情低落，睡不安稳，没有食欲，病情恶化。

当他去做脚底反射区按摩时，医师在他的脚底找到很多结晶痛点，这表明他全身是病。由于他的健康状况非常糟糕，医师不敢太用力，也没有按摩很久，只告诉他要循序渐进。

几次以后，渐渐显现出效果，血液循环改善，全身器官逐渐恢复功能，睡眠较好，食欲也增加了。在他的心脏反射区，医师花了较多的时间，那里有好几个大的结晶。4 个月后，他的心脏功能恢复了，可以毫不困难地做他想做的事，血压也恢复正常。现在，他又是一位忙碌的生意人了，闲暇时则做些户外运动。

靠着脚底按摩，激发阻滞的血液循环，恢复体内的自然治愈力，就能找回健康，享受健康，这的确是很奇妙的事。

14

心肌梗死

某一天，一位心脏科医师谈到脚底反射区按摩，他说，有一位病人曾跟他提过，令他印象深刻。那位病人患有心肌梗死，一直以药物治疗。有一段时间，这病人的情形很糟，必须住在加护病房，虽然后来出院了，但是心脏病却常发作。如果这个病人不接受心脏冠状动脉绕道手术的话，随时可能失去生命。

可是，有一阵子病人的病情却好转不少，似乎心脏病已好了。这位心脏科医师不明原因，后来才知道是脚底反射区按摩的疗效。这位病人又重回工作岗位，做比平常更剧烈的运动，结果，不到2个月心脏病又发作了，而且这次情况更糟。这位医师因而觉得，脚底反射区按摩似乎不太可靠。

原来病人的心脏病复发是因为他太急了，本来应该给心脏一段恢复力量的时间，可是他却一下子就做剧烈的运动，心脏当然会因负荷不了而再度罢工。后来，这位病人继续做脚底反射区按摩，并定期做心电图追踪心脏的状况。不到半年，他已完全康复，能做一般人所做的运动了。在此要特别提出的是，每位心脏病患者都该慢慢地增加运动量，而非一下子给心脏太多的工作。每位脚底按摩工作者都该提醒患者这一点。

高血压

N 先生是一位成功的电脑工程师，今年40 多岁，事业有成，家庭美满，身体一向硬朗。不过，近来却觉得心跳加快、头昏眼花，这令他非常不安。他到附近诊所看病，发现他的血压的舒张压竟高达105 毫米汞柱。在检查他的身体及询问症状后，确定他患有高血压。抽血检查显示血中胆固醇值过高，X 线摄像也发现心脏有点肿大。医生开给他降血压的药，但他并没有按时吃药。1 年以后，他的情况时好时坏，如果他能合作，按时服药，相信血压值会在正常的范围内，而且没有副作用。

15

有一天，他外出应酬，喝酒到半夜才回家，隔天早上，他太太发现他右脸歪斜，走路不稳，竟然中风了。幸好及时发现，及时治疗，终于恢复正常。但是，他的血压仍然要靠药物控制。不过，他愿意试试脚底按摩。

对于高血压患者而言，没有特定的高血压反射区。高血压可以说是不同器官的功能不正常所引起的，只要找出脚底的结晶，然后将这些沉积结晶按摩掉，高血压自然就痊愈了。后来在他脚底的四个反射区找到结晶，然后在两个月内把这些结晶完全按摩掉，他的血压在逐渐减少药量的情况下，逐步恢复正常。现在，他的血压值已恢复正常，也不必再担心中风的危险。

6. 呼吸系统

呼吸系统是维持生命最重要的系统，一个人可以几天不吃饭、不喝水，却不能几分钟不呼吸。呼吸器官有两大功能，一是将氧气运送到血液循环系统，供给全身各细胞；一是将新陈代谢作用产生的二氧化碳，排出体外，使全身细胞维持正常的循环功能。

呼吸器官包括鼻、咽喉、气管、支气管及肺。医学上将之区分为上呼吸道及下呼吸道，统称为呼吸系统。上呼吸道是指胸腔以外的呼吸器官——鼻及咽喉；下呼吸道则是指胸腔内的呼吸器官——气管、支气管及肺。

当呼吸系统的功能失常时，轻者会感到疲倦、精神不佳；重者导致心、肾功能降低，危及生命。

(1) 肺反射区

肺是由成千上万的囊状肺泡细胞所组成的，形成如海绵体的组织。当我们呼吸时，它会随横膈膜的收缩与放松而增大、缩小。这些肺泡细胞借着呼、吸作用，完成氧气与二氧化碳的交换作用。

16

肺位于胸腔内心脏的两侧，右肺有三叶，左肺有二叶。肺反射区的面积很大，脚底、脚背均有。脚底的反射区位于脚趾头基部与横膈膜线间，两脚皆有。因脚底长有厚茧，所以按摩时要用较大的力量。而脚背反射区则在各中足骨间缝，用稳定手把脚趾头稍微分开，如此才能正确地按摩到反射区。

按摩该部位，有人习惯将脚趾头往后推，以稳定手将脚趾微微分开来按摩（图6－55、6－56、6－57）。

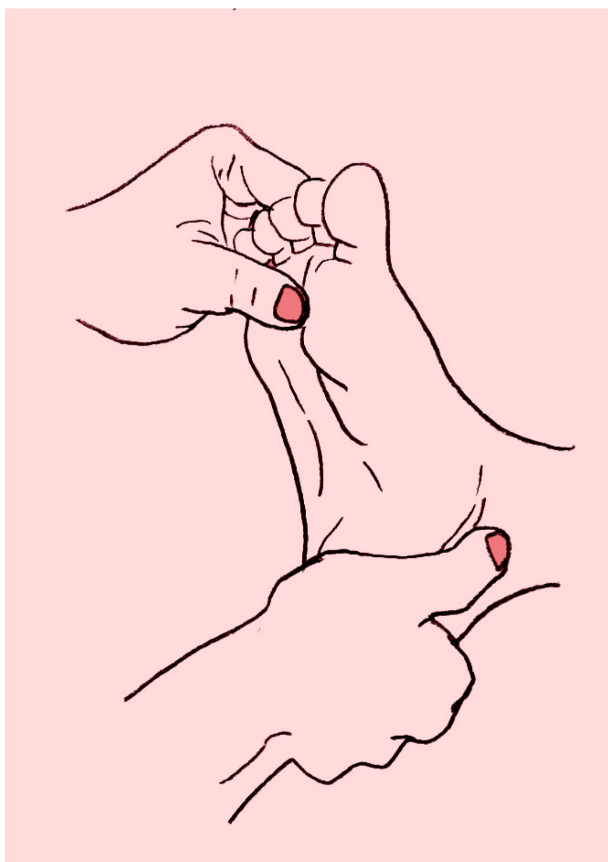


图6－55

正确的按摩技巧，是以基本按摩法从横膈膜线沿着各中骨间缝，往脚趾基部方向按压，再换手自反方向按压，直至双脚都按摩到为止。脚背较敏感，用食指或中指按摩即可。

17



图6 - 56



图6 - 57

(2) 气管与支气管反射区

气管与支气管是空气进入肺泡与二氧化碳排出肺的通道。气管是两条大管子，分别通往两边的肺叶，在进入肺之前，分支成许多小支气管，最后与肺泡结合。当这些通道因感染或受刺激而使管内黏膜肿大，黏液分泌增加，便会造成咳嗽、呼吸困难等现象。

其反射区在左、右两脚的大拇指及第二趾间，呈弧形状。以大拇指按摩法自大拇指基部按摩起(图6 - 58)，沿着大拇指与第二趾间



图6 - 58

18

缝向下按压到脚内侧的横膈膜线位置。

(3) 横膈膜反射区

吸气时，横膈膜会收缩，往腹腔的方向移动，使胸腔扩大、肺膨胀，让空气进入肺部；而呼气时，横膈膜会放松，往胸腔的方向移动，使胸腔缩小，废气乃由肺的收缩而排出体外。它受神经所管制，因此，当分布于横膈膜的神经受到伤害，则其收缩、放松也受影响，肺的呼、吸功能便被伤害而引发疾病。

横膈膜反射区在横膈膜线上，中央有腹腔神经丛反射区。按摩时，必须全区都按摩到，由左至右后再由右至左(图6-59)。除大拇指用力外，还须用稳定手把脚往按摩手指的方向微拉，才能增加按摩的压力。此外，对高血压及紧张压力的缓解，也有辅助的功能。



图6-59



图6-60

(4) 咽喉与声带反射区

咽喉与声带在气管正上方，是发出声音的地方，空气在此因振

19

动频率而产生声音。这个部位非常敏感而脆弱，所以感冒时，声音就哑了。话说多了，歌唱久了，喉头肌肉就会失去张力而失声，很多声乐家都有这种经验。

该反射区在大拇指基部，及脚背大拇指与第二趾接触的地方。小心地按摩这些部位，可以很快恢复声音（图6-60、6-61、6-62)。



图6-61

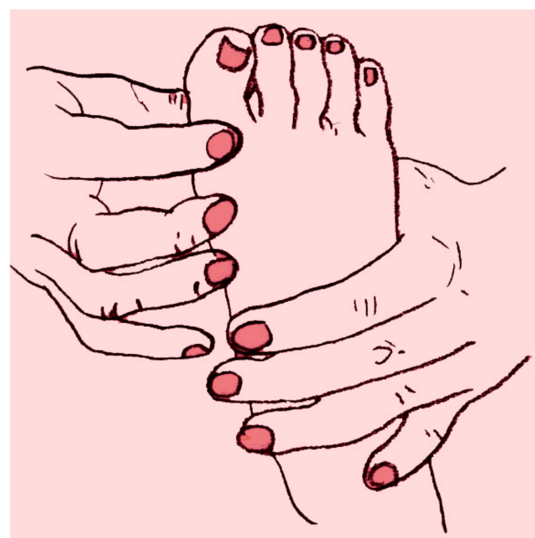


图6-62

实　例

肺炎

王先生患有慢性阻塞性肺病，常常得肺炎，肺功能差到只能做一些简单的日常工作，不然就喘得很厉害，呼吸困难。有一次，他又因感染肺炎而住进加护病房，嘴唇发紫，很显然，血中的氧气浓度不足。医生们使用三种不同的抗生素，加上最进步的呼吸疾病治疗法来医治他。但是，病情仍渐渐恶化，终致肺积水、肺泡肿大。

20

医院发出病危通知给他的家人。

有一天，李医生刚好在加护病房值班，详细地了解他的病历及到目前的治疗过程后，李医生想应先按按他的脚，看看有什么反应。于是，李医生坐在床尾，按起他的脚来。他不时的把脚缩回去，这表示反射区有痛点，找到结晶点后，李医生为他一一按摩这些有结晶反应的反射区，大约20 分钟后，他睡着了。往后的几天，李医生教导他的家人帮他按摩，有空时也亲自帮他。当然，他仍住在加护病房，继续接受药物及呼吸治疗。

1 周后，他竟然不再需要使用氧气罩，热度已退，精神也好多了。照了X 线，显示肺水肿及肺炎已好了大半，医生们都大吃一惊，觉得难以置信。但是，李医生一点也不意外，因为他知道，这是病人体内的肺发挥再生力量而产生的结果。经由脚底的刺激，肺自行调整并恢复功能。后来，他高高兴兴地出院了，李医生也为他庆幸。

气管炎

黄太太，66 岁，身体一向健康，但是，过去两年来一直有持续的干咳现象。尤其是晚上时，一躺下来就不停咳嗽。看过呼吸内科医师，也照了X 线片及做支气管镜检查，证实没有支气管扩张或肿瘤的毛病。结论是气管不好，对空气过敏，医师建议她换环境及吃止咳药。

一段时间后，仍无进展，换吃中药，也没改善多少。为此，她儿子要她到美国住，但因美国空气干燥，情况反而更糟。后来，她在偶然的机会中听说脚底按摩神奇的疗效，遂抱着试试看的心理。王医生在她的支气管反射区及回肠瓣膜反射区找到许多结晶点，就为她按摩一次，并要她记住疼痛的反射区的位置，在家里自己做。

2 个月后，她再到按摩中心，表示按摩2 周后，咳嗽的现象好多了。现在不用再吃药，脚底的结晶大部分已不存在了，只剩一些

21

较深处的结晶点，王医生帮她又按摩2 周后，她的气管炎已完全痊愈。

气喘

每年冬天，医院的急诊室里总是挤满了气喘病人，尤其是小孩子，远远的就可以听到他们哮喘的声音。气喘病患者大都从小就有气喘的毛病，一遇感冒流行，支气管受病毒的刺激就会收缩，引起呼吸困难。气喘病人有的是对空气中的尘埃或花粉过敏，有的是对食物过敏，都会引起支气管收缩。

这几年来，治疗的方法已进步很多，以前常用的肾上腺素皮下治疗法，目前美国已较少使用；大多数病人都随身携带一种支气管扩张喷雾剂，当气喘发作时，马上往嘴里喷两次，可有效解除气喘的痛苦，减少病人上医院的次数。

有人在几年前做了一项临床试验。征求40 名已尝试过各种治疗法而仍无法有效改善病情的气喘病人，免费做为期3 个月，每周1次的脚底按摩治疗。有趣的是，几乎所有病人的肾上腺反射区都有结晶痛点，这和目前医学上认为气喘是因肾上腺素分泌不足而引起的理论不谋而合。此外，很多病人的内分泌腺反射区，如甲状腺、垂体等，也有结晶反应。经过1 年的治疗、追踪，除了一位病情较严重的人，仍有几次到急诊室治疗的记录外，其他病人的气喘病发作次数都明显地减少。以前会引起气喘发作的花粉或病毒感染等，现在已不足为惧，肺功能测试也显示他们的肺呼出量有显著的进步。

这项研究再次以科学的方法，在临床上以实际的病例证明了脚底反射区按摩的效果。这样的临床证明，实不容忽视或否认。

声带长瘤

R 小姐在某地是一位有名的歌手，曾出过好几张唱片，在歌坛上占有一席之地。2 年前，发觉喉咙怪怪的，讲话吃力、声音沙哑，刚开始以为是感冒引起的，但是2 个月后，喉咙开始痛了起来，这

22

才发觉不对劲。

去看耳鼻喉科医师，并经咽喉镜检查，发觉喉咙的声带长瘤，须开刀切除。这对一个歌手而言，实在是青天霹雳。她不能接受这个事实，转而赴美求医，结果答案一样。她试喝中药1 个多月，情况不但没有改善，反而更糟。最后，终于开刀切除肿瘤。手术后，病理报告显示这是良性瘤，她很庆幸不是癌症，可是，她却无法再像以前一样引吭高歌，这令她难过不已。

有一次，在偶然的机会里经朋友介绍去做脚底按摩，她什么也没说，但医生在她的声带反射区找到很大的结晶。2 个月后，她的脚底反射区的结晶都按摩掉了，尤其是声带反射区的结晶，也消失不见了。于是，她便束装回去。1 周后，医生收到她的谢函，她很感谢医生帮她恢复声音，让她得以再站上舞台。医生也祝福她的歌唱事业越来越好。

7. 消化系统

消化系统包括消化道及与吸收有关的所有器官、腺体，如肝脏、胆囊、胰腺等。一个成人的消化道，由口腔到肛门，计约900 厘米长，像一条中空的管子，负责将食物逐步分解，让消化道沿途所经的器官、腺体逐一吸收养分，以维持体内营养的均衡。消化道包括食道、胃、十二指肠、空肠、回肠、大肠、肛门等器官。当食物经过消化道时，有很多分泌不同消化液的腺体，会把食物分解成肠壁黏膜能吸收的小分子物质。而消化道最主要的工作是，维持蠕动功能的正常，使食物顺利通过消化道，并完全地吸收，最后将残渣由肛门排出体外。

(1) 食道反射区

食物由口腔进入，经食道的蠕动而自然地运送到胃里。食道大

23

部分由肌肉组成，位于胸腔的左后方。常见的毛病是因胃酸分泌过多而引起食道炎，较少见的有食道癌及肝硬化引起的食道静脉曲张。

食道与胃接合的地方叫胃贲门，食物即由此进入胃里。正常状况下，食物、胃液不会倒流入食道，但是，如果饮酒过度、胃酸过多或呕吐时，胃液便会倒流至食道，造成食道内膜受伤，引起胸口疼痛。

食道的反射区在左脚，由大拇指基部，沿着脊椎反射区的外侧至横膈膜。按摩时，以大拇指基本的按摩技巧操作即可（图6-63）。

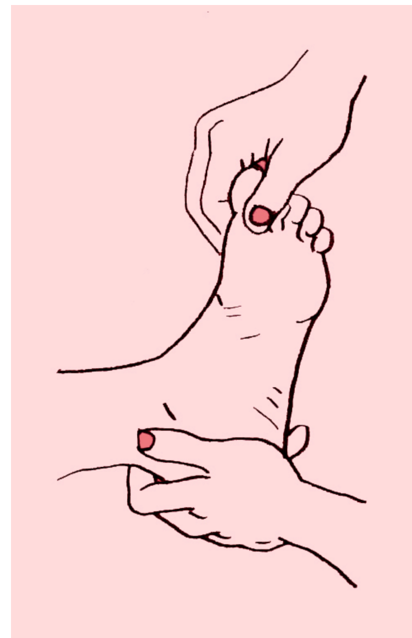


图6-63

（2）胃反射区

胃的形状像个水囊，约有30厘米长。位于腹腔上部，顶着横膈膜，有肋骨保护着。其体积大小随食物多少而弹性伸缩，将由食道运来的食物部分消化后送往小肠。

从解剖学上来看，胃大部分位于腹部左边，因此，它的反射区也分布在左脚。

按摩时，注意要让脚底微微地弯曲，使韧带不会太突出而影响到按摩。使用基本技巧，由腰线往横膈膜线的方向斜斜地按压，先由内侧到外侧，再由外侧到内侧，整个部位交替按摩。也可用食指第二关节来操作（图6-64、6-65）。

胃疾不仅受饮食习惯的影响，与情绪及精神的稳定与否也有很大的关系。胃的神经与血管似乎特别敏感，当一个人沮丧或情绪不稳时，胃往往是第一个受影响的。有的人变得食欲不振，有的人有肚子胀痛或出现胃痉挛的现象，而这些都与胃内分布的来自中枢神经的神经有关。

24

在按摩胃反射区的同时，也要按摩中枢神经系统（脑与脊椎）反射区，如此才能收到良好的效果。因为按摩脚底反射区，具有松弛神经的功效，所以，胃的肌肉便能借着这种刺激，缓解紧张感，使胃液分泌正常、情绪稳定，那么，胃溃疡、胃胀气、胃酸过多等病症，自然而然就痊愈了。

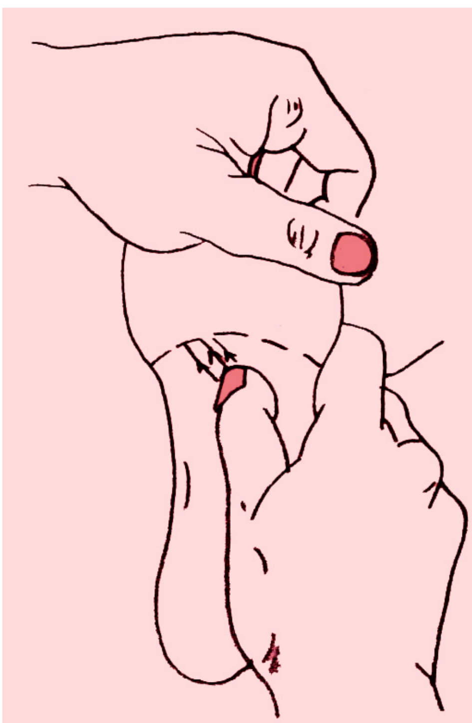


图6-64

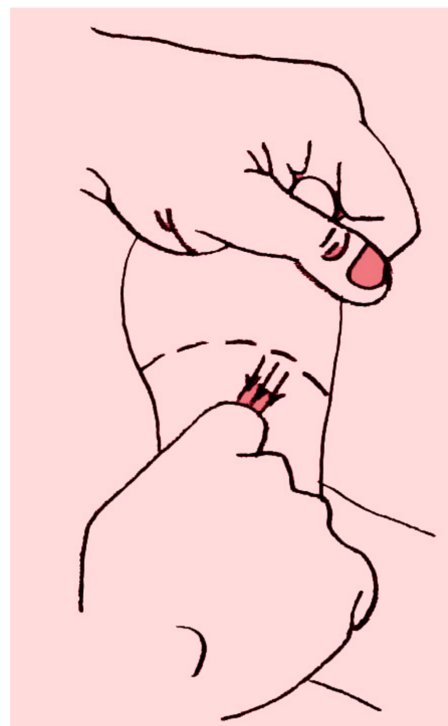


图6-65

(3) 肝脏反射区

肝脏是人体内最大的器官，位于腹部右上方，顶着右边的横膈膜。肝脏有多种功能，在人体中占着非常重要的地位。它能过滤体内新陈代谢所产生的废物；抗拒入侵的细菌、病毒；分泌胆汁消化食物，供体内吸收；制造血凝因子；同时还是糖类及胆固醇代谢的主要场所。当其功能失常，便有疲劳、食欲不振、皮肤瘙痒、睡不好等病症出现。肝脏是人体内少数有再生能力的器官之一，因此，

25

能在急性感染后很快地恢复功能。但是，一旦病毒不断地侵犯，如乙型肝炎患者，则容易变成肝硬化或肝癌。

肝脏反射区横跨右脚内侧到外侧，介于腰线及横膈膜线中间的地区。肝脏有疾，或功能不正常时，反射区会有结晶痛点，呈钝痛感。当你把结晶按摩掉时，肝的血液循环即会恢复正常，肝的细胞再度活跃起来，肝功能也就恢复正常。按摩时，以大拇指基本按摩法，在腰线与横膈膜线间斜斜地按压，内、外侧交互按摩……也可以食指第二关节来按摩（图6-66、6-67）。如果肝脏反射区结晶很多，一开始先不要按压太久，让肝脏有时间来排除多余的毒素，慢慢地恢复。在前几次按摩后，有的人会觉得很疲倦与不舒服，这是病人的自然反应，因为肝脏在排除聚集其中的毒素；有的人排出的粪便呈绿色黏液状，也是正常的现象，不必惊恐，几次以后感觉就会不同。

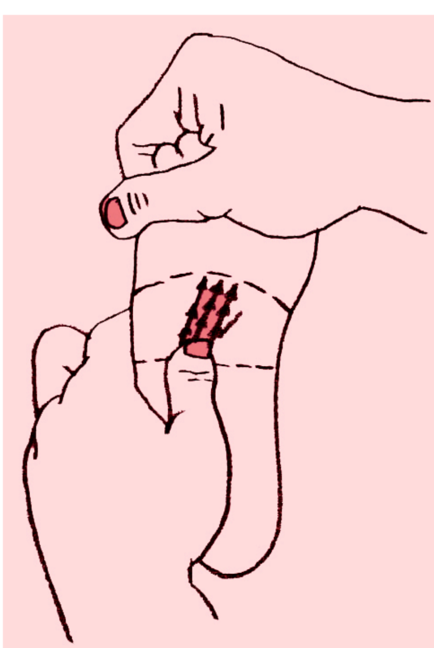


图6-66

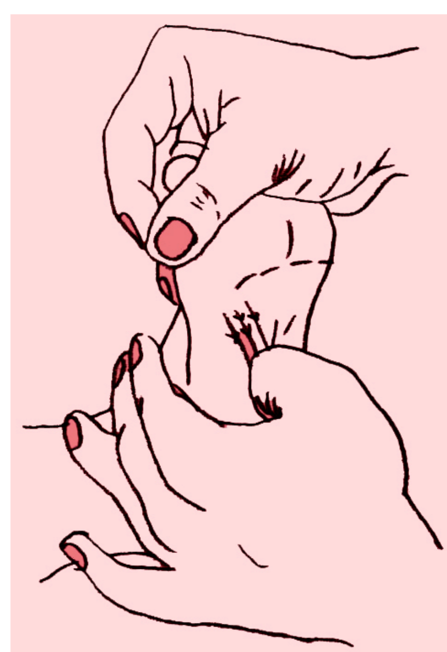


图6-67

26

有人问，脚底反射区按摩能不能使乙型肝炎病毒由血中消失?我们的回答是:“脚底按摩并不能根除乙型肝炎病毒，但是它能使肝细胞不因肝炎病毒的破坏而引起肝硬化、肝癌等疾病。”这也是要乙型肝炎带菌者，在按摩治疗后，必须每个月定期做临床追踪，继续按摩的原因。因为只有如此，肝细胞才能维持恒久的正常活力。

(4) 胆囊反射区

胆囊是由肌肉组成的梨状器官，位于肝右叶的下方。接收肝脏所制造的胆汁，经由胆管进入十二指肠。胆汁最重要的功能是乳化脂肪，使其分解成能被小肠吸收的成分。当胆囊或胆管长结石或肿瘤，阻碍胆汁的流通时，胆汁便会被血液吸收而造成黄疸症。其反射区位于肝反射区的下部中央。由于胆囊反射区的面积较小，且在肝反射区中央的较深处，故须由不同的角度来按摩(图6-68)，才能正确地找到反射区结晶。根据我们的临床经验，有些人的脚较薄，在脚底找不到胆囊反射区时，在其相对的脚背，可能可以找到。以大黄蜂按摩法给予按摩，可收实效。若反射区在脚背，则以大拇指(或其他手指 基本按摩法来按摩。

很多患有胆结石的病人，经由脚底反射区按摩，得以免于开刀。这些结石就好像定时炸弹一样，随时可能发作而引起令人难以忍受的疼痛、发炎症状。但是，胆结石病人经由脚底按摩，再做超声波检查时，发现结石都溶解排出了。这些病人的反射区都异常疼痛，在接受治疗之初，不可太用力及按压太久，不过，必须在结晶完全消失后才可停止按摩，否则将功亏一篑。当结晶完全消失时，胆结石便彻底痊愈而不必开刀了。

27



图6－68

（5） 十二指肠反射区

十二指肠呈“C”字形，连接胃与小肠，是胆管与胰腺外分泌腺管所分泌的消化液的出口，大部分位于身体中线右边，小部分在左边。反射区在左右脚内侧的腰线附近，小部分在左脚内侧，但与部分胰腺反射区重叠。以大拇指基本按摩法均匀地施予压力，以一定的方向按摩反射区的结晶（图6－69）。就学理上而言，十二指肠与胃、垂体和肾上腺功能相互关联，因此，按摩它的反射区的同时，也要按摩上述各部位反射区，才有良好的效果。

（6） 小肠反射区

小肠包括空肠与回肠，上接十二指肠，下连大肠，是体内惟一可自由移动的器官。乃由负责蠕动的外围肌肉层，和负责分泌与吸

28

收的内围黏膜组成，其三大功能是消化、吸收和产生免疫抗体细胞，以中和有害身体的病菌。

反射区位于两脚底的腰线与脚跟线之间。以斜角的方向，由脚跟线向腰线，或由腰线向脚跟线做全区按摩（图6-70）。经常肚子痛、腹泻、食物过敏的病人，按摩后会有“大便次数增多”的反应，不必担心，持续二三天后便恢复正常。



图6-69

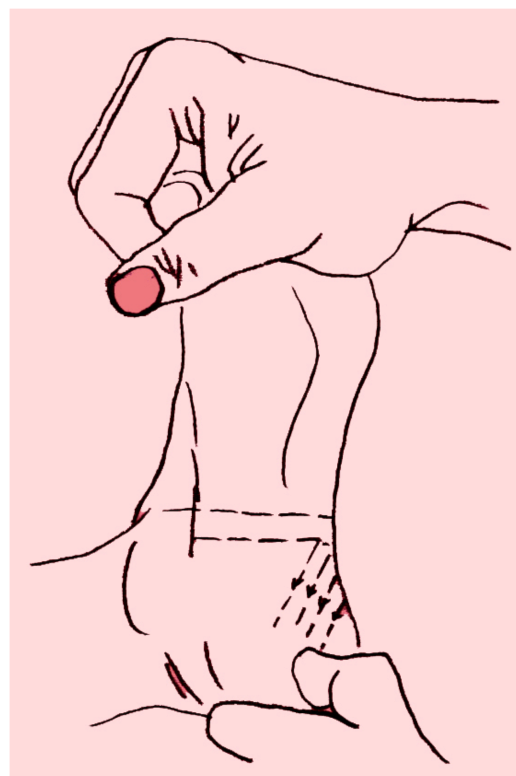


图6-70

（7） 盲肠与回肠瓣膜反射区

回肠瓣膜是在回肠与大肠的交界处，防止大肠排泄物回流的一个瓣膜，位于回肠与升结肠连接处。盲肠就在这连接处下方一点儿的地方，与上结肠连接。医学上认为盲肠易因粪便堵塞而造成发炎，引起人体不适，却无其他功能，所以被列为可有可无的器官，

29

对身体健康毫无益处。

一般人很少注意盲肠及回肠瓣膜，然而，经我们研究发现该部位失调，则容易患过敏性疾病。因为它的失常，影响大、小肠的排泄，导致废物在小肠内逗留，引起小肠的不正常吸收，形成过敏性疾病。

盲肠与回肠瓣膜位于腹部右下方，其反射区便位于右脚的相对应部位，在小趾头侧，靠近脚跟线的脚底，以大黄蜂按摩法来按摩（图6-71）。由于它的反射区很小，在脚底不是很容易摸到。

盲肠炎患者，一定要开刀切除盲肠，以免延误治疗时机，引起破裂，造成腹膜炎。在医学的临床检查上，对肠胃炎和盲肠炎这两种症状相似的疾病，很难立即做出正确的判断。需要观察到盲肠炎后期症状明显时，才能肯定是某病而采取适当的治疗措施。

但是，只要在右脚的相关区位按摩一下，就能很准确地诊断出是否为盲肠炎，虽然有些病人会因按摩而好转，但我们仍建议他们开刀切除，以绝后患。



图6-71

（8）大肠反射区

大肠包含升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠五大主要部分，具有吸收水分及排泄废物两大功能。其管径约是小肠的两倍，可帮助体内养分的消化与吸收；但也因管径大，可以聚集很多废物，易使大肠细胞产生变性而造成良性或恶性肿瘤。

升结肠、横结肠及降结肠的反射区，分别在两脚的腰线与脚跟

30

线之间；乙状结肠反射区则在左脚的韧带线内侧，与脚跟线成45°角。按摩时，以大拇指按摩法来做（图6－72）。要特别提出的是，直肠、肛门的反射区在脚跟内侧、尾椎骨反射区下方（图6－73），按摩此部位也有助于痔疮患者。

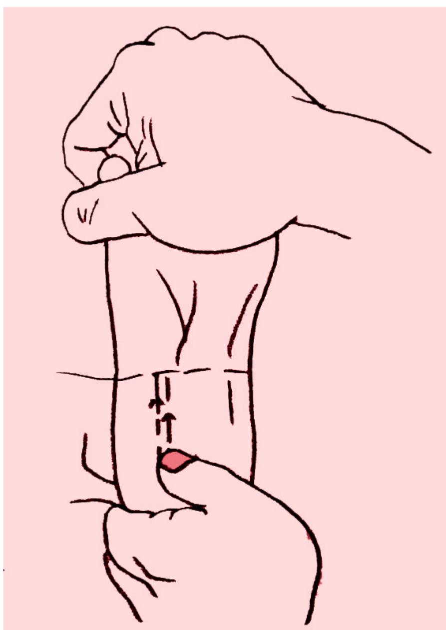


图6－72

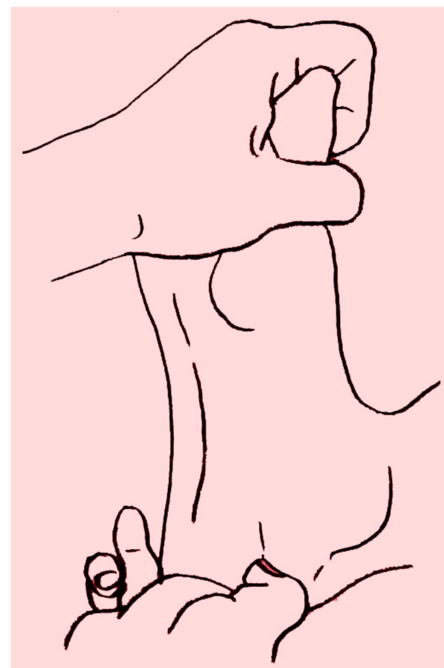


图6－73

实 例

十二指肠溃疡

K先生是位忙碌的公司主管，罹患十二指肠溃疡已有12年之久。工作忙、紧张或饮食不定时，胃痛就发作，须马上吃药才能止痛。由于工作繁忙，常常忽略要去好好地治疗、保护它。有一天，十二指肠壁破裂，引起上消化道出血，脸色苍白，粪便变黑，腹痛难挨，只好住进医院接受输血及药物治疗。病情是稳定了，但因公事太忙，无法一直住院治病，所以很快就出院了。

31

临出院时，任医生开了一些药给他，并叮咛他工作不要过度，心情要放松。此外，又送他一本“脚底反射区按摩手册”，要他平日多注意，并在疼痛发作时自行按摩。3 个月后，他很高兴地告诉任医生，好几次在胃痛难过时（其实是十二指肠溃疡引起的），他就把脚放在桌角按压一下，很快就能解除疼痛。因而决定去做脚底按摩治疗。

医生在他的十二指肠反射区及相关部位给予按摩，他也继续服药。又经过3 个月左右，他的长年痼疾竟然痊愈了，也不用再吃药。

慢性肝炎、肝硬化

D 先生是一位有名的外科医师，由于长期工作忙碌，觉得体力大不如前。不久，发现自己食欲不振、精神很差，于是通过医疗设备做全身健康检查。在超声波等科学仪器的详细检查下，结果发现自己原来是乙型肝炎患者，且为时已久，已导致肝硬化，肝功能也非常脆弱。D 先生自己也是个医生，知道这种病的严重性，在西医学理上无法有效控制病情，因而尝试服用中药，但是经过好一段时间，依然无效。

在一次家庭聚会中，他跟朋友提起这件事，朋友建议他除了多休息和少操劳外，不妨接受脚底按摩治疗。于是他立刻就找了一个房间，由专业医生来为他做脚底按摩。医生在他的脚底反射区找到许多大大小小的结晶，他觉得疼痛不已。于是，医生便在他的右脚部位，开始按摩。当晚，他便觉得舒服多了，也因而对此种疗法产生莫大的兴趣和信心。

就这样定期、持续地按摩3 个月后，他变得很有精神，体力较好。当他再做一次电子仪器的扫描检查时，发现病变的情形大部分已经改善了，肝功能与血液循环也恢复正常。虽然，脚底按摩不能使他体内的乙型肝炎病毒消失，但是，定期的按摩能使肝细胞保持正常的活力，让他有精神迎接工作上的挑战。

32



痔疮

某次，李医师应妇女会之邀，做有关小孩子保健常识的演讲。有位妇女提出有关“脚底按摩”的疑问，并请李医师当场示范，作为印证。于是便征得一位自告奋勇的女士，充当示范病人。这位女士看来很健康，李医师怀疑她是否有疾病。李医师从她的大拇指开始往下按摩，都没有结晶反应。但是，当到了脚踝边的直肠肛门与慢性生殖器官疾病反射区时，她有了痛的反应。经仔细再确认，发现是直肠肛门部位有毛病，应是痔疮患者。当李医师把这项发现告诉她时，她承认已经做过两次痔疮开刀手术，至今仍然有出血的状况，非常烦恼。

李医师教她在家里自己学着按摩，2 个月后，她告诉李医师经直肠镜检查，显示她的痔疮已痊愈了。自此，她便热心地推荐这种按摩疗法，希望让更多人分享它的疗效。

便秘

L 先生罹患便秘已有多年的时间，经常2～3 周才排便1 次，非常痛苦。虽遍访名医，始终无法改善，给他带来莫大的苦恼。一天，他又因排便不通而腹痛难当，到急诊室请求灌肠，之后，领了些软便药回去。

当时，同事就劝他试一试脚底按摩，并说了一些相关理论给他听。他满脸狐疑地接受试验，同事便在他两脚的脚底稍做按摩，结果在肠反射区找到了结晶痛点。同事告诉他回家后就往刚才觉得痛的地方，自己加强按摩，要每天持续地按揉才有效。2 周后，他兴奋地告诉同事，排便次数已进步到每周1 次了。同事叫他要继续按摩，不可中断。2 个月后，他多年的宿疾便秘已经完全好了，现在和正常人一样可以每天排便了。

33

食物过敏

T 先生得了一种叫“功能性肠胃失调”的疾病，对食物及情绪的反应非常敏感，每当工作紧张或是吃到某些食物，肚子就咕 咕 地叫了起来，以至于常常造成腹部绞痛、腹浮。

有一次，他因腹浮脱水而到医院求诊，医生帮他打了点滴，并注射肠胃药后，他感觉好多了。临走前，医生请他让医生看看他的脚，他怀疑地笑着说：“我的毛病在肠胃，不在脚啊！”不过，他还是让医生看他的脚。当医生按到他脚底的肠胃反射区时，他痛得叫了起来，他说他经常在走路时，觉得脚底会有刺激感，现在才知道竟是结晶痛点。

于是医生就在该部位，按摩了10～20 分钟，也要他回去后自己试着按摩看看。几周后，他说肠胃好像好多了，拉肚子的情况也改善了，以前不敢吃、会过敏的东西，现在都能试着吃了。此后每2周医生就帮他按摩一次，加上他自己在家动手按压，约3 个多月后，他的痼疾便痊愈了。这效果使他频呼：“真是太神奇了！”

8. 生殖系统

男性生殖系统主要包括睾丸、输精管、储精囊、前列腺及尿道；女性生殖系统包括卵巢、输卵管、子宫及阴道。其反射区在脚背及脚踝两侧。

(1) 卵巢与睾丸反射区

卵巢有两个，在女性盆腔的中线两侧。睾丸在盆腔外的阴囊里，所以两只脚都有反射区。睾丸，卵巢不但制造精子、卵子，以利繁衍后代，也分泌激素，影响生殖器官，支配人体精神与思想行为，帮助维持大部分体内器官的生命力。

卵巢与睾丸的反射区在两脚外侧，脚踝骨突出与脚跟连线的中

34

央(图6-74)。该部位非常敏感,以食指或中指来按摩(图6-75、6-76)。须特别一提的是,按摩时,一定得两脚都按摩,即使只有一边痛,也要两脚都按摩,以免毒素从一边跑到另一边。

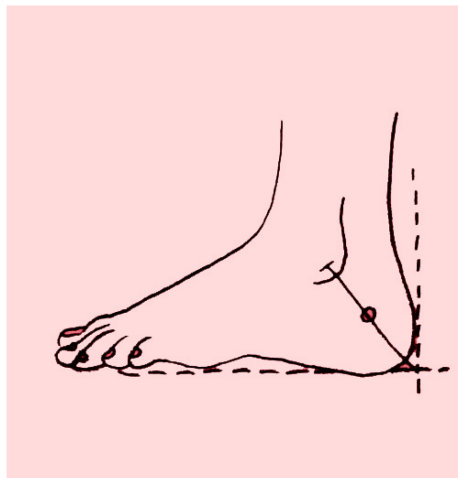


图6-74



图6-75

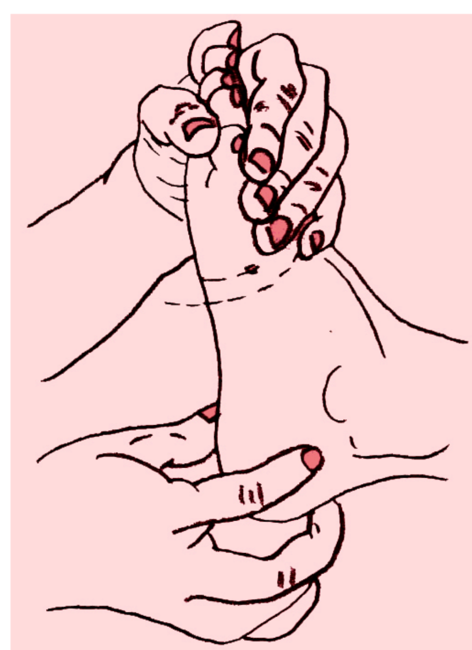


图6-76

35

在这反射区附近的部位，也反射盆腔内的其他器官、肌肉及血管，所以，按摩这部位时，务必包括整个脚踝关节内侧下方的地区，也小心地给予按摩，如此，对生育或盆腔的病变有很好的疗效，同时也能维持整个身体的健康与活力。

对于不孕的夫妻，建议夫妻双方都须接受妇产科医师的检查和治疗，看问题出在哪儿。当医师建议必须做手术或吃药时，一定要和医师配合。不过，如果是不明原因的不孕，多是精神压力过大、生活环境或性生活不美满所致，那么，脚底按摩将可帮助夫妻放松精神、缓解压力，刺激生殖器官功能而达到怀孕的目的。

(2) 子宫与前列腺反射区

子宫在下腹部，身体中线两侧，平常的体积约35 立方毫米，怀孕时则可增大几十倍，是受精卵孕育成长的地方。子宫内膜会周期性地脱落，形成月经。子宫内膜因卵巢所分泌的激素而发育，影响妇女的受孕与否，如果子宫畸形或位置不正常，便会造成不孕的结果。而脚底按摩对改善这些症状效果很好。

前列腺是男性身上最大的附属性腺，位于直肠正前方，包围住尿道从膀胱出来的地方，由很多分泌黏液的腺体所组成。其反射区与直肠反射区很接近，所分泌的黏液中和了精液，使精子易和卵子结合。它不分泌激素，比较起来较不重要。但是，当它分泌受阻，形成肿大或发炎，就会导致排尿困难，小便时会痛，尤其是上了年纪的人。往往需要开刀，切除前列腺，才能解决问题。然而，如果接受脚底按摩，几次以后，便可以解除前列腺肿大或发炎的困扰。

按摩的方法有两种，一是用食指以旋转的方式按摩结晶点（图6－77）；一是将脚跟放在按摩手的手掌上，中指按压住反射区，大拇指则包于脚踝外侧，再以稳定手抓住脚的前端，成圆形绕动，使按摩手的中指能自然按压（图6－78）。切记！按摩手的中指，以一定压力按住，不要动，否则很容易按错区位。

36

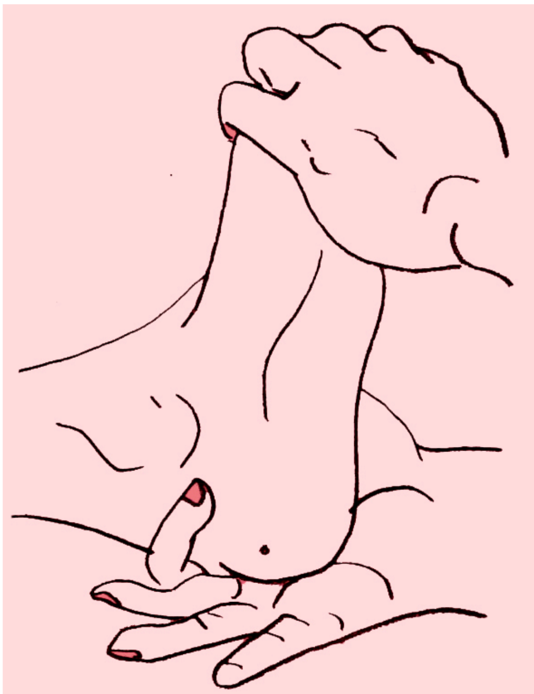


图6－77

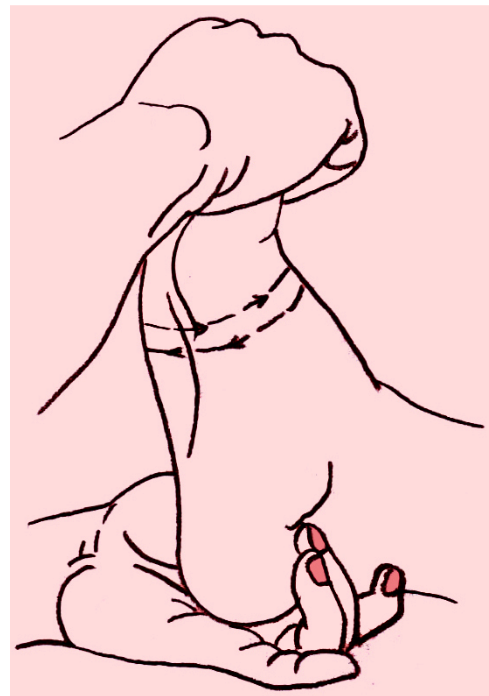


图6－78

（3）　输卵管与输精管反射区

输卵管是输送卵子，卵子与精子结合的地方。它很脆弱，容易感染，因而造成管壁粘连，影响精子与卵子的结合，造成不孕。输精管则是精子由储精囊运送到尿道而射出，使其与卵子结合的主要通道。

输卵管位于卵巢与子宫之间；输精管则位于睾丸与前列腺之间。故其脚底反射区也在这些部位中间，即在脚踝呈带状分布。

本区位的按摩法是，把脚垂直放在两手中间，以两手的食指压住反射区按摩，大拇指则放在脚底支撑、控制双脚的垂直，其余的手指，就放在脚跟韧带处（图6－79）。

（4）　生殖器官辅助反射区

从脚跟韧带两旁，延伸到脚底侧面的是生殖器官辅助反射区。此反射区对于慢性生殖器官疾病的治疗非常有帮助。本区非常敏

37

感，按摩时，用稳定手抓住脚的前端，将脚向后推，然后以按摩手的掌心，抓住脚踝关节上面约10 厘米处，由上往下用大拇指按摩（图6 - 80）。



图6 - 79



图6 - 80

实　例

不孕症

B 女士结婚10 年了，一直无法怀孕，经妇产科医师检查，发现她的卵巢无法正常排卵，且卵巢分泌激素的功能失调，以致一直未能怀孕。建议她试一试脚底按摩，在她的卵巢及垂体反射区，找到了结晶痛点，证实她的分泌系统不正常，使卵巢功能异常。

告诉她仍然要按时到妇产科检查，同时指导她的先生回家后帮她做脚底按摩。2 个月后，她说腹部两边常有抽痛的感觉，让她继

38

续接受按摩，因为这些现象可能是卵巢受刺激引起的反应，同时也要再接受定期检查。又过了2 周，她的月经来了，而且是在没有服药的状况下自然地来了。

大约又过了2 个月，她怀孕了，她和先生都万分高兴。这就是脚底按摩治愈不孕症的一个实证。

前列腺肥大

M 先生是一位患有前列腺肥大症的病人，已经有5 个月没能好好地睡觉了。因为前列腺肥大，使得他尿频、尿痛，每晚都无法安眠，脾气愈来愈坏，精神也愈来愈差。泌尿科大夫劝他做手术，但因他很怕开刀，所以一直拖着，没想到仍是难逃开刀的命运。于是抱着最后一线希望去做脚底按摩，希望能免于开刀。

经过一次按摩，他就觉得夜里已能好好睡觉，小便的次数也减少了。到了第五次按摩后，他的症状已完全消失，恢复了往日的健康。当他再回到泌尿科做X 线检查时，他的医师大为惊讶。虽然这位医师对于脚底按摩的效果及理论，不是非常明白，但是，日后却常介绍前列腺肥大症患者去求医。

盆腔粘连及发炎

F 太太，年约30 岁。在剖腹产下一女婴后，就一直有腹痛的现象。尤其是月经来时，腹痛难忍，要服用止痛药才能止痛。于是到医院彻底检查，这才知道系因剖腹产后，感染病菌，导致盆腔粘连及发炎，因而造成腹痛不止。四处求诊均无成效，因此决定试试脚底按摩的方法。

当按摩她脚背上的反射区时，因为非常敏感，加上结晶痛点，使她痛得跳了起来。经过几次的按摩，反射区的结晶减少了，她的病痛也减轻了。现在，她已痊愈，是个快乐的妈妈。

39

9. 泌尿系统

泌尿系统是身体最重要的排泄系统，它包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。主要功能是将肾脏过滤后的尿液，排出体外；在体内则要维持水分的平衡、血中电解质浓度及酸碱平衡。

脚底按摩对于泌尿系统是非常重要的，人们在接受按摩时，除了按揉病变部位外，最后还要再按摩泌尿系统反射区一次，才能顺利、彻底地排除体内毒素达到预期效果。

(1) 肾脏反射区

肾脏的功能，受神经系统的影响。当肾脏有了毛病，腹腔神经丛反射区是一定要按摩的，以放松肾脏神经。

肾脏的功能，除非已经丧失了1/3 以上，否则抽血检查肾功能时，会在正常范围内的。因此，当发现病人的肾反射区有结晶的痛点，告诉他们肾有毛病时，血液检查却显示肾功能正常。这也是很多疾病的过程，它们慢慢地形成，直到有一天，我们感受到症状时，对身体已造成很大的伤害了。而脚底按摩却能在疾病初期，便由患者脚底找到讯息，适时给予治疗，减少疾病恶化的机会。

肾脏反射区位于两脚脚底中央的腰线上下，在韧带外侧，呈纵向排列，介于胃与横结肠反射区中间。肾结石病人，还须加按输尿管反射区，才能消除结石。这是因为输尿管是结石排出的通道。

以大拇指基本按摩技巧，用稳定手把脚前端稍往后推，以利脚底韧带显现出来，使按摩手易于接触到结晶痛点(图6-81)。

许多依赖血液透析的病人，由于其肾脏功能被破坏到无法补救，所以脚底按摩也无法恢复肾功能。但是，因肾衰竭而引起的水肿、高血压，却能经由脚底按摩大大地减轻病痛程度。脚底反射区按摩对肾结石的疗效，更让人惊奇!

40

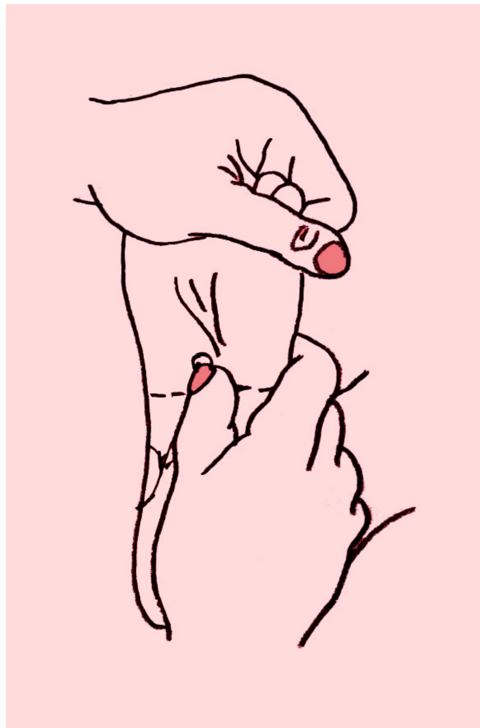


图6－81

（2） 膀胱反射区

膀胱是一个囊状器官，位于下腹中央，由肌肉组成。上接输尿管，贮存尿液；下通尿道，排出尿液。它的体积会随尿液的多少而胀缩。当尿液积存到一定程度，膀胱肌肉就会收缩，排出尿液。

膀胱反射区在两脚内侧的尾椎反射区附近，这儿有个像海绵状的地方，约铜板大小，接近脚跟。由于和部分直肠、腰椎、尾椎骨反射区重叠，所以需用较大的力量，才能找到该反射区的结晶，以大拇指基本按摩法来按摩（图6－82）。

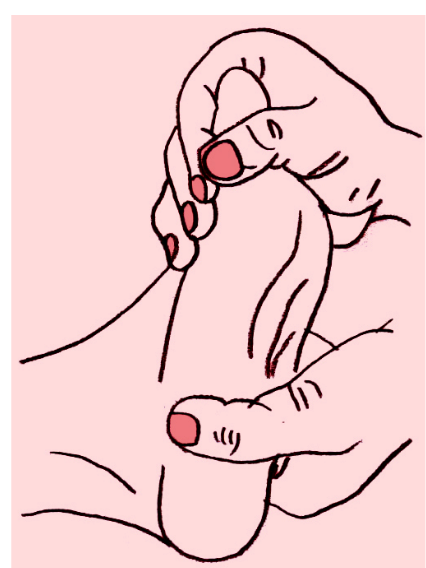


图6－82

41

脚底按摩对膀胱炎患者具有很好的效果，排尿时有灼热、疼痛的感觉，很快就可消除。但是，当小便有血时，请速至泌尿科检查，因为若是因膀胱肿瘤而出现血尿的情形，就需要做更进一步的治疗。女性尿道较短，故引起膀胱炎的几率更高。

(3) 输尿管反射区

输尿管约0.5厘米宽，是两条较细的小管，连接肾脏与膀胱，引导尿液贮存于膀胱。输尿管常因结石堵塞其中，而引起极大的疼痛。脚底按摩能够很快地化解结石带来的痛楚。这是在医学上最为人称奇的。因为目前在医学界，仍未发现可溶解钙质的物质，所以，对于结石病人，除了做手术外，别无他法。

反射区在肾脏与膀胱反射区之间，沿脚底韧带线内侧，介于脊椎反射区和韧带线间，只有与肾脏反射区接触的地方，有一小段通过脚底的韧带线。

按摩时，用稳定手将脚前端往后推，以大拇指基本按摩法，由膀胱反射区处往上按到肾脏反射区，大约是腰线为止(图6-83)。由上往下按摩也可以。如果是结石患者，按摩后会有腰部疼痛的反应，这是因为结石在输尿管内移动所致。待结石滑入膀胱后，症状就消失了。



图6-83

(4) 尿道与阴道反射区

尿道之于男性，是精子射出与尿液排出的地方；在女性则与阴

42

道分开，尿道在前，阴道在后，由一肌肉层分开。阴道接近子宫的地方为子宫颈，这儿是女性最易发生癌症的部位。

尿道与阴道的反射区，在子宫与前列腺反射区及膀胱反射区之间，呈条状。按摩技巧和子宫与前列腺反射区的按摩法一样，对于尿道炎、子宫颈炎及初期子宫颈癌的疗效尤佳。

实　例

慢性肾衰竭

H 先生是一位企业家，身体一向硬朗。但是，有一阵子开始觉得容易疲累，食欲不振，原本以为是太忙引起的疲劳症，也就不甚在意。可是，经过几天的休息，仍未见好转，于是，经朋友介绍接受脚底按摩。

当按摩到肾脏反射区时，他竟然痛得受不了，再仔细观察，发现该部位的肤色较深，于是，便轻轻地按摩。同时，再找其他结晶，医师的大拇指可以清楚地感觉到，他的脚底遍布大大小小的结晶。这表示他的肾脏已经出了非常严重的问题。果然，医院的验血报告指出，他的肾功能大约只有常人的1/5，再过不久，或许要做血液透析了。幸好，由于他来做脚底按摩，才预先查知，肾衰竭已相当严重。

医师告诉他要少吃含盐及蛋白质食品，并开了利尿剂给他服用，同时，要求他持续地做脚底按摩。就这样过了3 个月，每周2次的治疗，对他的病情有显著的帮助，脚底的结晶消失了很多。再抽血检验时，肾功能值已恢复到正常的数值，终于逃过一劫，免除血液透析之苦。

尿失禁

K 太太在一次盆腔手术后，就一直有尿失禁的困扰。每次膀胱

43

一胀，便无法克制地流尿，使她必须常常上厕所，或者穿尿片，非常不方便。经泌尿科医师检查，发现她的膀胱出口处的肌肉已松弛，失去了功能，虽可开刀来拉紧，恢复功能，但也有可能因开刀伤到附近的神经，而使情况更严重。

由于害怕开刀，因此，她决定试试脚底按摩。很快地就在她的膀胱、尿道反射区找到了结晶，小心地给她按摩。6 周后，她不需再使用尿片；3 个月后，她完全可以自己控制排尿量，即使喝很多水，也不必担心要常常上厕所。

肾结石

一位同仁，罹患肾结石多年，病情时好时坏，发作时即痛得不得了，须服大量止痛药才能止痛。一直考虑是否要开刀，或是用超声波碎石术把结石打碎，但是他怕开刀会痛，所以一直没勇气接受开刀手术。

有一次，他突然抱着肚子喊痛，吃了止痛药也没用。医师就抓起他的脚，替他按摩，在他的输尿管、肾脏反射区有很多结晶痛点。20 分钟后，似乎不那么痛了，因此，他很有信心地继续接受按摩治疗。2 个月后，改为每周按摩1 次，持续3 个月，再经超声波检查时，结石竟然全都消失了，再一次印证脚底按摩的疗效。

10. 淋巴系统

淋巴系统包括大、小淋巴管、淋巴结，及在其中循环的淋巴液。同时也包括脾脏、扁桃体及胸腺，是身体的防卫系统，使身体对入侵的病菌、病毒及异物产生抗体，维持健康。

淋巴管呈网状分布全身，收集由血管渗透出来的淋巴液，并将它们输送到大静脉中。淋巴结是淋巴管中较大的颗粒组织，协助过滤并排除淋巴液中的细菌、病毒，或对身体有害的物质。淋巴结会

44

产生淋巴细胞及抗体，亦称免疫球蛋白，以对抗侵入体内的病毒。

扁桃体由很多淋巴细胞组成，位于口腔后方，是上呼吸道的入口，很容易因上呼吸道感染而肿大。脾脏是一个淋巴组织，能杀死细菌，也是调节与制造红细胞的地方，与血液方面的疾病有关联。胸腺产生淋巴细胞，可破坏侵入人体的异物及肿瘤细胞，对小孩的益处甚大。

脚底按摩对淋巴系统而言，能增强抵抗力，促进免疫系统功能。淋巴系统衰弱的人，抵抗力也较一般人差，容易感染流行性感冒，感染后的咳嗽、发烧、喉咙痛、浑身酸痛等症状，消退得较慢。按摩淋巴系统反射区，可改善体质，尤其是小孩子，按摩后，患病的机会便会减少。另外，患有恶性肿瘤的人，应切除肿瘤后再做脚底按摩，如此即可阻止及避免癌细胞扩散。

(1)　扁桃体反射区

扁桃体反射区在大拇指基部，脚底、脚背均有。容易感染上呼吸道疾病，即感冒的病人，此反射区多有大小不同的结晶。长期扁桃体肿大的人，须以开刀切除来治疗，才能恢复正常。但是，如果接受脚底按摩，则可很快地治愈而免于开刀之苦。按摩时，以大拇指基本按摩技巧来按摩(图6-84、6-85)。

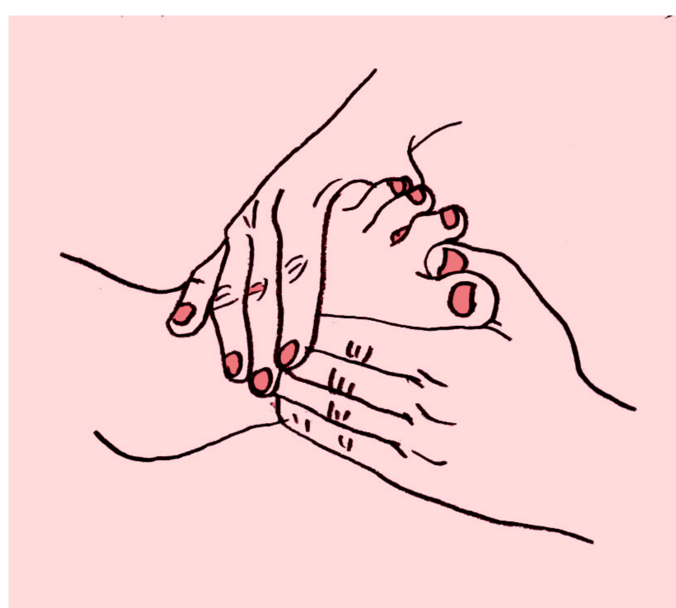


图6-84

45

（2） 上半身淋巴系统反射区

本反射区位于脚背第一趾与第二趾间，在声带反射区的后面。上半身淋巴系统汇集了头、颈、胸、肺及乳房的淋巴液，感染肺炎、支气管炎、慢性肺病及乳癌等胸腔的疾病时，按摩该反射区（图6-86、6-87），会有很好的治疗效果。同时，开过刀的乳癌患者，接受按摩可以防止、避免癌细胞转移。临床实验证明，脚底反射区按摩可以防止淋巴结的转移，使癌细胞不再蔓延和扩散。



图6-85

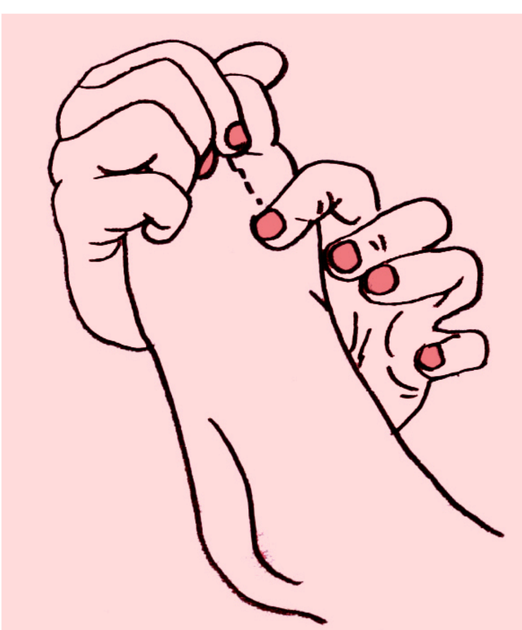


图6-86

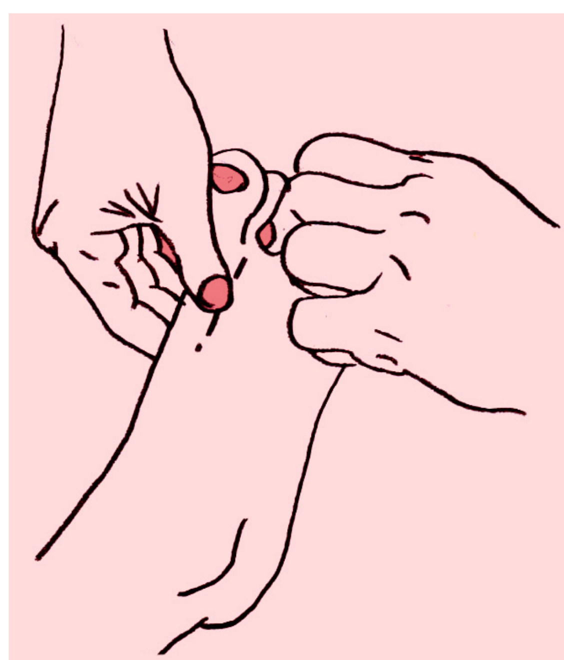


图6-87

46

（3） 下半身淋巴系统反射区

下半身淋巴系统反射区位于双脚脚踝附近，有四个地区。下半身淋巴系统反射区汇集了腹部以下的淋巴液，当腹部、盆腔、下肢受感染，则本区的淋巴结会增大；若腹部、盆腔长有肿瘤，会利用这个地区的淋巴系统扩散到其他器官。因此，按摩本反射区（图6-88、6-89），可增强抵抗力，加强排毒作用，抑制癌细胞的蔓延和扩散，使腹部以下的其他地区避免感染。

肝脏、胆囊、肠、胃、子宫、卵巢等部位受到癌细胞感染时，在接受手术切除，或放射线、化学药剂治疗的同时，若是也做脚底按摩，将会有意想不到的好效果。

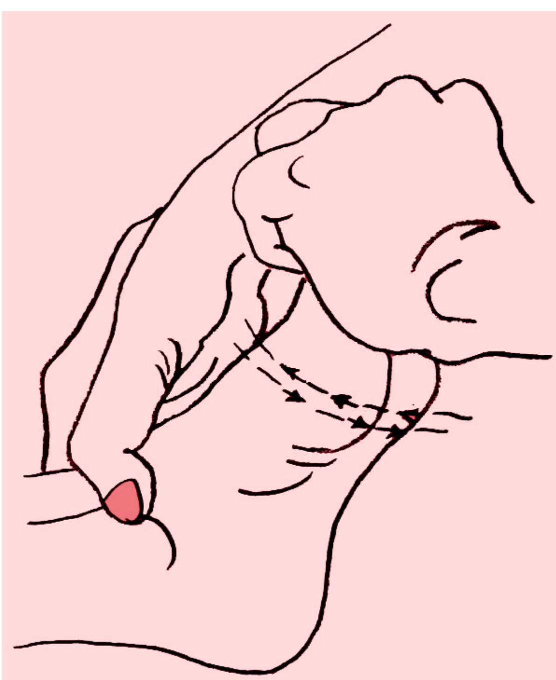


图6-88



图6-89

（4） 脾脏反射区

脾脏位于身体左边，在横膈膜下方，与胃的左缘相接，故其反射区就在左脚横膈膜线的正下方。按摩脾脏反射区，可增进体内免

疫系统功能，防止贫血、血小板过低等血液方面的毛病。由于其结晶分散于不同的地方，痛感的反应较迟钝，因此要用手指的触感来按压（图6-90）。

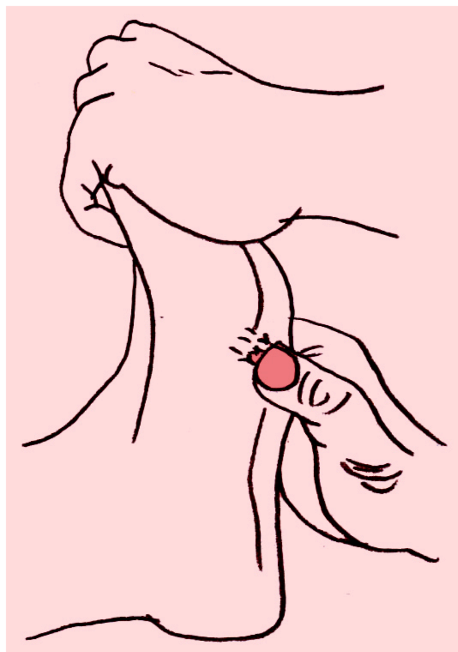


图6-90

（5） 胸腺反射区

胸腺在上胸腔，心脏上方，肺的前面，甲状腺的正下方。它对小孩子的免疫功能贡献很大，然而随着年龄增长，其功能逐渐减弱。青春期以前的小孩，按摩胸腺反射区，可以防止疾病的发生。

其反射区在脚内侧，颈椎反射区上面。按摩方法与颈椎反射区的按摩技巧相同。

实 例

淋巴结肿瘤

S 太太在36 岁那年，发现右边乳房有硬块。起初并不太在意，但是，这硬块渐渐地有了压痛感，并出现乳房皮肤内缩的现象，这

48

才警觉到不对劲。于是到外科医师那儿检查，经乳房摄影，发现硬块有钙化的现象，而病理切片报告更令她害怕，因为那是恶性肿瘤。

医师建议她开刀取掉，结果，医师在开刀时又发现胸部淋巴结肿大，这表示癌细胞已扩散到淋巴结，而且可能转移到其他器官内。医师尽可能地取出肿大的淋巴结，手术还算顺利。手术后，她开始接受化学治疗，以防止癌细胞扩散。化学治疗的副作用造成她呕吐、不想吃东西、头发掉光。

一年后再做胸部 CT，发现癌细胞又转移到淋巴结了，必须做更进一步的化学治疗及放射线治疗。她无法再忍受化学疗法的副作用，于是决定试试脚底反射区按摩法。她只希望精神好点、有胃口、睡得着，不敢奢求太多。令她意外的是，脚底反射区按摩不但让她恢复体力，而且因化学、放射线治疗而引起的副作用，也几乎完全消失，癌细胞的扩散受到抑制。

3 个月后，她再回到医院接受检查，发现原本肿大的淋巴结已恢复正常。到现在，她已不需要再接受化学疗法或是放射线治疗了。

扁桃体

10 岁的李小弟，从小就经常有扁桃体发炎、喉咙痛的毛病，身体很差，抵抗力又弱，因此每次染上感冒，必然很严重。他的父母非常担心，带着他四处求诊，可惜毫无进展。

有一次，李小弟因感冒引起严重的肺炎，高烧不退，因为扁桃体肿大，连吞口水都很困难。在医院住了7 天才出院，耳鼻喉科医师建议开刀切除扁桃体，以绝后患。

他的父母非常心疼，不忍他小小年纪就要忍受开刀之苦。亲戚便建议他们，不妨试试脚底按摩，或许可免掉开刀之苦。他们夫妻俩便依照按摩医师教的方法，在家中持续地给李小弟做脚底按摩。2 个月后，孩子的抵抗力增强了，身体也强壮了些，感冒的情形减少了。6 个月后，李小弟竟奇迹般地完全康复了，扁桃体不再发炎、

49

肿大，变成一个身体健康的小朋友。

花粉热

花粉热是一种对花草、花粉过敏的疾病。陈先生于5 年前感染花粉热，经常一到春天，就眼泪、鼻水直流，眼睛痒、打喷嚏，情况严重时，还要请假休息。吃了许多抗过敏药物，可惜都没有效果。因此，当人们欣喜地迎接春天的到来，欢欢喜喜出游，享受明媚的春光时，对陈先生而言，却是莫大的苦刑。为了改善病情，他搬家数次，无奈都不能根治这个烦人的毛病，药物更是没有用，吃再多也一样。

后来，他经人介绍做脚底按摩的治疗，并且照医师的指示，在回家后自己加强按摩。2 个月后，病情有很大改善。又过了5 个月，他的过敏性花粉热已经完全痊愈了，不再害怕春天的来临。如今，他也喜欢在春暖花开的日子里，到郊外散步，快乐地生活。

11. 感官系统

眼睛、鼻子、耳朵、皮肤能使人们感知环境的变化，适时调节体内恒定状态的器官，统称为感官系统。它能接收外界的刺激，经神经传导进入中枢神经，使人感觉到声音、色彩、味道等不同的刺激。

(1) 眼睛反射区

眼睛系由眼角膜、晶体、玻璃体及视网膜组成。眼角膜是眼球最前端的一层薄膜，能聚合不同波的光线，使视神经接受。水晶体在瞳孔后面，控制眼睛看到的物体影像的焦距，使其能清晰的呈现在视网膜上。玻璃体由很多肌肉包围，利用这些肌肉的收缩、放松，使晶体自动调整宽度，看清楚不同距离的物体。视网膜是眼球最内层的一层细胞组织，可接收光线中的各种色彩，经视神经送到

50

脑细胞的视觉中心，产生五彩缤纷的颜色印象。

依临床经验证实，眼睛的反射区应该是在第二、三脚趾趾腹及基部。因为生理学上，眼睛与鼻窦非常接近，因此，其反射区也有重叠之处。其按摩技巧在于用稳定手将脚底、脚趾基部的皮下组织往下拉，使按摩手的手指能容易按到结晶。把稳定手大拇指放在横膈膜线上一点儿，另外四根手指放在脚背前方，轻轻地用大拇指把这部位的皮下组织往下拉，再用按摩手的大拇指由脚的内侧往外侧按摩，然后换手由外侧向内侧按摩（图6-91）。事实上，凡与眼睛相关的异常病变，大多可经由脚底按摩使之康复。



图6-91

（2）耳朵反射区

耳朵分内耳、中耳及外耳三大部分，中、内耳是引发多数耳疾的器官。这是因为中耳与咽喉间有耳咽管相通，耳咽管在咽喉部位开口，左右各一，故上呼吸道受感染时，易由此处侵入中耳，引起中耳炎。当外界压力急剧变化时，也易引起耳朵发炎、疼痛，内耳中的耳蜗及内耳神经有病变时，会导致身体平衡感失常，引起头痛、眩晕的毛病。

耳朵的反射区，在脚底第二至第三脚趾的趾腹和基部。中耳、内耳反射区在第二、三脚趾，外耳反射区在第四、五脚趾，按摩方法请参照眼睛反射区的按摩技巧。此外，在第二、三脚趾的脚背交叉处，也有内耳的反射区，可以大拇指基本法（使用其他手指亦可）来按摩（图6-92）。

51



图6-92

(3) 鼻子反射区

鼻子包括鼻子本身及鼻腔、鼻中隔，是嗅觉的主要器官。鼻腔是空气进入呼吸器官的入口，它能调节空气温度及阻止空气中的大粒子进入气管。鼻腔内的黏膜很容易因细菌或病毒的感染，分泌过多的黏液或是肿胀而引起鼻塞。另外，过敏性体质的人也很容易引起过敏性鼻炎。

鼻子的反射区位于大拇指内侧的中央部位。按摩时，以大拇指来按摩，或是用食指及中指夹住大拇指，以食指外侧来按压(图6-93、6-94)。

52

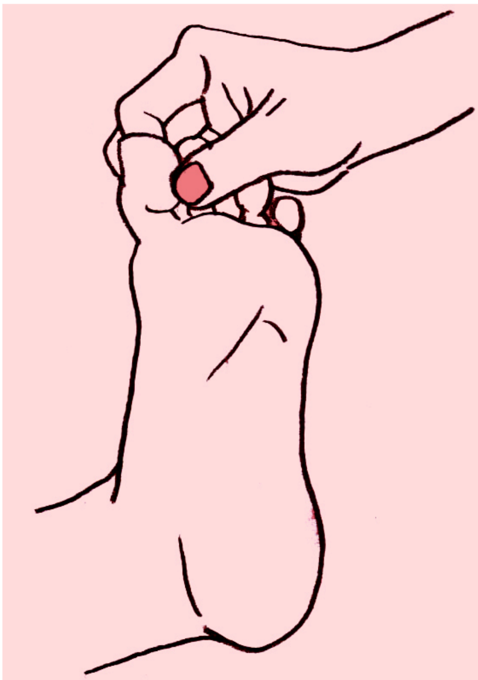


图6-93



图6-94

(4) 鼻窦反射区

鼻窦是鼻子附近一个呈空心盒状构造的器官，与口腔相通。鼻窦可调节吸入人体的空气，具有湿化作用，与声音起共鸣作用。当上呼吸道感染时，病毒或细菌很容易进入鼻窦，引起鼻窦炎。经常感冒的人，大都有这种毛病，尤其是小孩子，因抵抗力较弱，最容易感染。鼻窦炎严重时，还须开刀才能根治。有很多罹患慢性鼻窦炎的人，经常会有流鼻涕、咳嗽、记忆力差的现象。



图6-95

鼻窦共有4对，分别位于鼻子的上、

53

下、左、右。它们的反射区在第二至第四脚趾的大脑反射区的下面，脚趾基部的上方。以大拇指基本按摩法来做（图6－95）。因其位于脚趾，位置不易稳定，故须小心地把所有的结晶按摩掉，才能根治鼻窦的毛病。

（5） 皮肤反射区

皮肤有调节体温、排除废物及保护身体等功能。人体因皮肤的保护功能，使细菌、病毒不能直接入侵；新陈代谢作用所制造的废物，也可由皮肤的腺体排出体外；又能经由皮肤内各血管及神经的调整作用，使身体对环境的变化、温差的感受能适当地反应，以维持体内的恒定状态，保护身体不受伤害。

皮肤可分为三层，其中包括了许多腺体、血管及神经。当腺体的排泄作用不顺畅时，皮肤表面就会发炎。

很多人在做完脚底按摩后，会觉得自己精神多了，连带地看起来也年轻多了。其原因就在于经由脚底反射区按摩，使身体放松，增加脸部的血液循环，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤细胞的更新速度加快，因此皮肤就会变得比较光滑、好看。

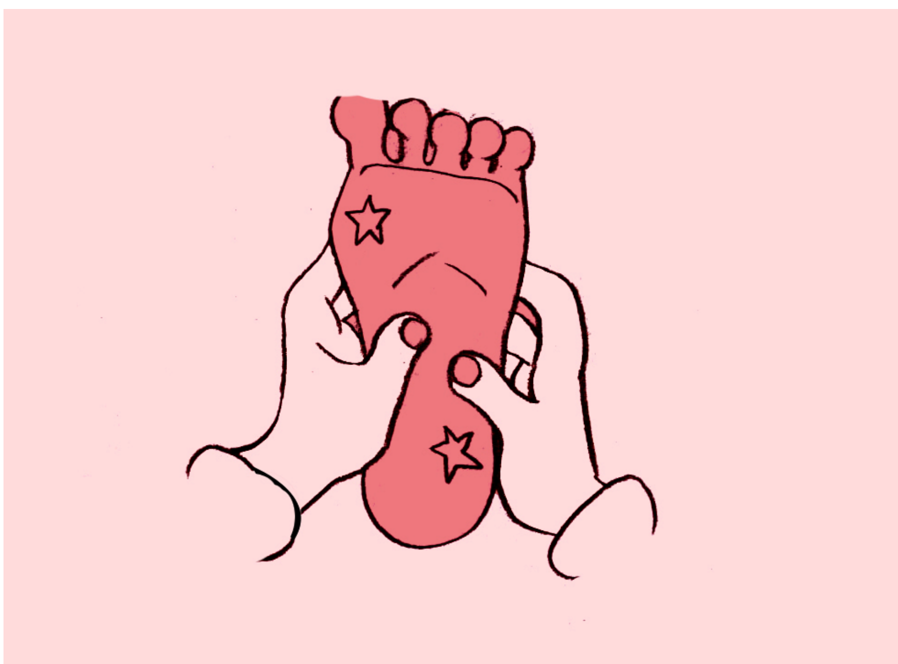
很多连皮肤科医师都束手无策的皮肤病患者，有的脸上长满青春痘，有的皮肤过敏，有的全身浮肿，皮肤脱落、溃烂，有的全身发红、奇痒无比，有的则原因不明。他们在药物也不能抑止病情恶化的情况下，只好抱着一线希望，姑且一试脚底按摩。

根据多年的按摩经验，这些皮肤病患者的脚底的某些内脏器官反射区，经常有结晶反应，内分泌腺反射区也有痛点存在。病因在于体内器官，而表现在皮肤上，如果没有对这些造成皮肤病的病根加以治疗，皮肤病是不可能痊愈的。

大多数病人在头几次治疗后，都会有较一般人强烈的反应，如拉肚子、疲倦等。这是因为身体正在排泄废物、毒素的缘故。几次以后，溃烂的皮肤脱落，就渐渐长出新皮肤了。

54

第七部分
对各种症状的治疗



肩膀酸痛

按摩靠近脚趾的部位，这一部位和肩的关系深厚，尤其是第一个脚趾关节

肩膀酸痛是指从颈到肩膀、肩胛骨周围的肌肉僵硬，觉得不适。近年来，很多人都深受其苦。肩膀必须承受颈部以上的重量，肩膀两侧又有手臂，常常处在肌肉紧张的状态，肌肉容易疲劳。但是，运动时伸缩肌肉又容易疲劳，固定一个姿势也会使肩膀酸、硬。一个人有心事，神经太过兴奋，会阻碍血液循环，肩膀也就突然僵硬不适。肩膀酸痛和眼、耳、鼻、牙、心、肝、肠胃、肾，或腰腿异常、妇科等疾病有关，值得注意。

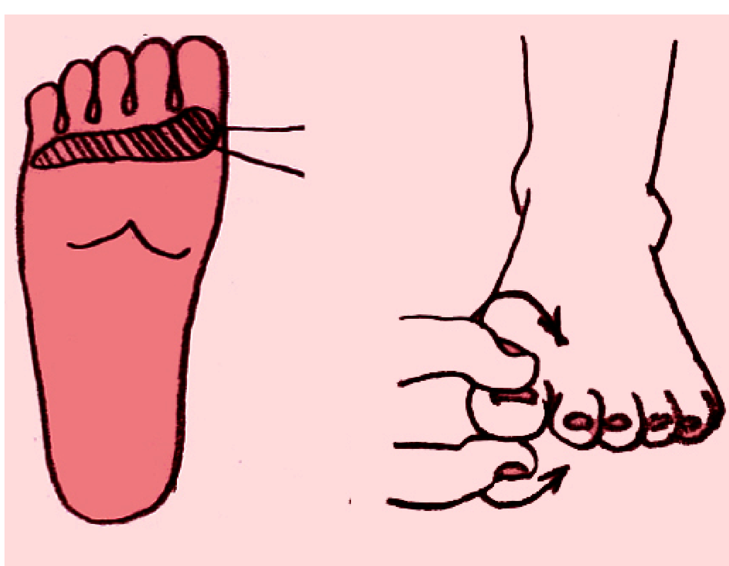


图7－1A

肩膀酸痛时会感觉肩硬、疲倦、颈部难受、颈部活动困难，严

重的话，还会引起呕吐恶心、耳鸣、眩晕、头痛等。

抓住第一脚趾上下向中央轻轻回转

有些人治疗肩膀酸痛是直接敲打患部，反而伤害肩膀，加重病情，最好的方法是按摩靠近脚趾的关节。脚趾附近的关节和肩膀密切相关，尤其是第一个脚趾关节附近，是颈部至肩部的重要反射部位。按摩此处和其他靠近趾关节部位，可消除肩膀酸痛。

刺激方法是：先用手指抓住第一脚趾趾甲上下轻轻回转，先慢而小，再慢慢加大，其他脚趾也如是回转，每一个关节都松弛后，再将五趾合拢，往上下弯曲或伸展。

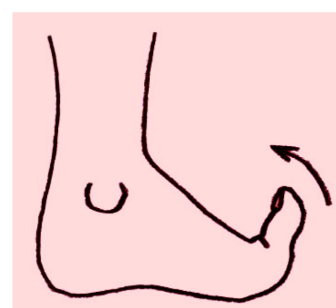


图7-1B

如此一次操作约5分钟，做完之后，肩膀不再酸痛，全身舒畅。

很多年轻人因为工作关系，常常肩膀酸痛，每天习惯性操作，可消除病痛。入浴时如此操作，不但有益于肩膀，还可以促进血液循环、暖化脚部，消除一天的疲惫，帮助入眠（图7-1B）。

头　痛

刺激厉兑穴，可治疗肌肉收缩性头痛；刺激窍阴穴，可治疗偏头痛

头痛的原因很多。

肌肉收缩性头痛，是慢性病因，常因精神压力、过劳、睡眠不

59

足等引起，而眼睛疲劳、肩膀酸痛、鼻部毛病也会引起头痛。痛的部位有：额头、太阳穴、头侧，持续疼痛，并感到头重，很多头痛均是如此。

血管性头痛是普通的偏头痛，因血管周围神经随着血管扩张而疼痛，并和流向耳上头部的血一起发出阵阵的疼痛。这多半是遗传疾病，但也会因过劳、季节变化而引起。头部后面疼痛，是因肩膀酸痛、颈部异常，引起颈部到头后面的神经疼痛，当头靠在枕头上，或用手触摸，可以感觉到肿块，非常疼痛。头痛的原因很多，也有可能是因为大脑、眼睛疾病，必须小心。

肌肉收缩性头痛和偏头痛的治疗

头部前面的肌肉收缩性头痛，应刺激第一脚趾内侧和第二脚趾趾甲外侧的厉兑穴。先把牙签5 支绑在一起，插入橡皮擦内，在第一趾背面轻轻拍20 次，再轻轻拍第二趾的厉兑。这种头痛通常和精神压力有关，常会伴随胃肠、肝脏疲劳，有时因宿醉而引起。

对于偏头痛，则刺激第一脚趾趾侧、第二脚趾趾侧，及第四脚趾趾甲外侧的窍阴穴。先用5 支成束的牙签橡皮擦在与头痛同一侧的第一脚趾轻拍20 次，再用力拍第四趾窍阴穴20 次。当季节更换、有压力或过劳，在未痛之前，也固定3 天进行1 次。头部后面疼痛者，要刺激第一脚趾外侧和第五趾趾甲下的至阴穴。先用牙签橡皮擦轻拍第一脚趾外侧，再用力拍第五趾至阴穴

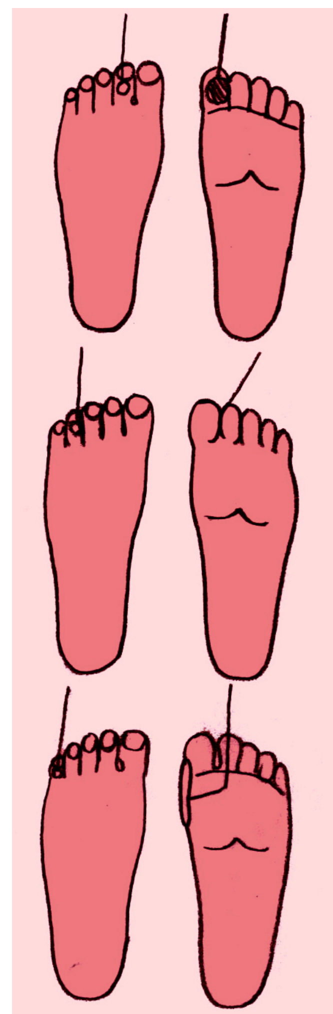


图7 - 2

60

(图7-2)。

便　秘

刺激隐白、厉兑、脚心、脚后腿。用拇指按摩脚心、踏竹子

许多女性有便秘的烦恼，便秘指通便次数、排便量减少，若引起疼痛，就成为便秘症。通常，一天排便一次，若是3天1次，或定期排便，只要不感觉痛，便不需担心。进食少的时候，排便次数减少、量也减少。这里指的便秘症，是指排便次数减少、腹胀、腹痛、头痛、晕眩者。因此头痛也可能是便秘引起。

若不刺激脚心，会导致慢性便秘

治便秘可以刺激第一脚趾趾甲下的隐白、第二脚趾趾甲下的厉兑、脚心、脚后跟。先按摩第一、二趾，再用手指转圈。接着用牙签橡皮擦轻拍隐白、厉兑。如此，可促进胃肠蠕动，治疗便秘。

脚心和大肠密切相关，不加以刺激易形成慢性便秘。运动不足使脚心得不到刺激而虚弱，相对的，大肠的活动也会恶化。早上起来可以拿棉被按脚心，或踏竹子。脚后跟和肛门有关，加以刺激可增加便意。刺激方法是：用脚后跟走路。但是，腰腿弱无法用脚后跟走路者，可以扶靠墙壁而行。

为慢性便秘烦恼的人，可多吃纤维质多的蔬菜，天天散步，并不忘刺激脚。饭后大肠蠕动较快，应早点上厕所，不要依靠药物，以免伤害胃肠(图7-3)。

61

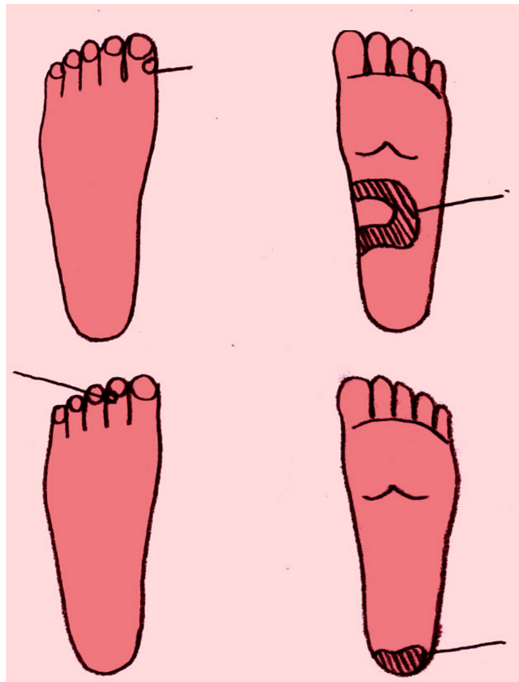


图7－3

下痢（泻肚子）

温灸脚靠近第二脚趾的里内庭穴，也可以用烟草在上面温灸

有些人喝完冰牛奶后，立刻腹痛、泻肚子；或在夏天的早晨突然吹到冷风后带着寒意睡觉而下痢，这是因为腹部到脚部突然遇冷，虚弱的肠产生过敏反应。酷暑，或酷暑前后，因为夏天吃太冷的食物，破坏胃肠的蠕动，易引起下痢。急性下痢的症状有：发热、呕吐、恶心、腹痛等。下痢可能是因食物中毒，也可能是排水性下痢，后者排便次数多，大量泻出体内的水分，是危险的脱水症状，此时应充分补充水分、盐分。

62

尽量用脚，不要坐车

治疗下痢，可在脚底靠近第二脚趾的里内庭穴温灸，若要找出这一部位，可在第二脚趾中间涂上记号，弯曲第二脚趾，在脚底复印的地点就是了。左右脚都可以温灸，可以利用搓成团的海藻，或是棒状的海藻。刚开始可能不热，应等到感觉热为止，左右脚的热度可能不同，应视情况处理(图7-4)。

容易下痢的人，可以刺激脚心。脚心和大肠有关，扁平足的人因为不能多走路，胃肠缺少刺激，通常都容易下痢。

刺激脚心之前，先按摩小腿肚，再弯曲脚趾，使脚底伸展。

扁平足的人应天天踏竹子，一次不要太久，应一天多做几次，时间分散，不要依赖车子。容易下痢的人多半对身体缺乏信心，不要突然做剧烈运动，或是一次走太长的路。

欲改善体质，需慢慢调整身体，多走路，持续踏竹子。



图7-4

耳　鸣

需强化肾虚。供给肾精力、消除疲劳，使它运作正常

到了半夜，外面非常安静，耳中却听到嗡嗡声，无法入睡。耳

63

鸣原因不明，可能因素有：耳垢阻塞，中耳炎、耳管和鼻连接处太狭窄、内耳炎、梅尼埃病、老人重听、高血压、低血压、糖尿病、自律神经失调、神经症、忧郁症、歇斯底里、更年期障碍等。耳鸣的声音很高，有时整天叫个不停，有时偶尔出现，或是在安静时听到。中医认为耳朵、肾脏关系密切，而肾中蕴藏父母遗传的精力，如果肾弱则会引起耳鸣。通常和老人重听、高血压、糖尿病等成人病、更年期障碍一起出现。可以说是在神经过敏、忧郁、心理疲倦、过劳、身心疲倦时发生的病。

按生命之泉——肾经涌泉穴

治疗耳鸣最重要的是补足肾虚。肾若恢复元气，可以消除疲劳、心绪稳定，耳朵自然正常。刺激点是：第四、第五趾靠近趾关节处肾经涌泉穴。

先用手指抓住第四趾，再轻轻、慢慢地一边按、一边绕脚趾，接着第五趾也如此进行。先刺激上述耳朵反射点，再刺激涌泉（脚底中央稍微靠近脚趾的凹处）。用力按涌泉非常舒服，也可以用温灸（可点燃市售的筒状艾草），靠近涌泉穴，但不要过热。每天刺激上述这两个部位，耳鸣会渐渐消除，血液循环良好，肾脏活动旺盛，尿量增加，足浮肿、足冷等毛病也消失了。当脚可以轻盈地走路后，耳鸣已完全消失。

避免耳鸣的方法是，刺激耳反射区、涌泉，运动、走路，并且不要过劳（图7－5）。



图7－5

眩 晕

用手边绕脚趾边按摩

工作太忙碌时，会出现眩晕，无法思考。从高处往下看觉得眩晕，或气压变化使眼肌紧张，或精神恐惧会引起眩晕，有些人坐着突然站起来也会因情绪不稳定而眩晕。这些眩晕的原因是因视觉混乱、血压不正常或精神原因引起的。而这里的眩晕指的是耳朵最里面的内耳中，负责平衡身体的器官发生异常，即梅尼埃病。除了眩晕以外，还会耳鸣、重听。30～50 岁的人容易出现这种毛病，从被窝中出来时，突然感到眩晕，并且恶心、呕吐。

利用肝经、胆经、膀胱经的穴位

梅尼埃病好了以后，容易复发，如此引起的耳鸣、重听难以痊愈，还会并发乱视。

治疗眩晕可以选择12 条经络中的肝经、胆经、膀胱经的穴位。而最重要的是肝经，可经常刺激第一脚趾下中央的大敦穴（图7－6）。当抬起头准备要起床，却突然感到眩晕时，可躺着在大敦穴上温灸。没有办法温灸也可以用牙签刺激。第一脚趾趾背和大、小脑关系密切，按摩上述部位，可促进头部血液循环，更可提高治疗效果。第一



图7－6

65

脚趾趾背用大拇指按摩。胆经和耳朵关系密切，可治疗眩晕、头痛、肩膀酸痛。治疗时应按第四脚趾下外侧的窍阴，温灸、牙签刺激或用手按摩此处均可。

膀胱经和眩晕、眼睛、头部、肩膀酸痛有关，刺激第五脚趾下外侧的至阴，可清醒头脑。

治疗时，请以手指一边绕第五脚趾，一边轻轻按摩。

眼睛疲劳

刺激肝经、胃经、胆经、膀胱经穴位。肝经上的大敦和眼睛疲劳很有关系，宜用手边压边按摩

从早上起来到晚上就寝，我们都不停地用眼睛工作。报上的小字、电视上的新闻、连续剧、转播节目……都需要用眼睛来看。眼睛得到的情报，先传入大脑，再影响全身各部。眼睛看东西时，需要周围的眼肌不断张闭，如果眼肌出现疲倦，看东西就会变得模糊不清，还会感到太阳穴疼、头痛、颈肩僵硬，更严重的还会有恶心、眩晕。

织毛衣、操作电脑、考试等只用眼、手，不用脚的事情，都很容易使眼睛疲劳。很多人眼睛一疲劳，头、颈、肩部肌肉也跟着僵硬，所以会不知不觉地按按太阳穴、敲敲肩膀。此时若刺激脚部穴位，不但可以消除眼睛疲劳，肩膀酸痛也会有所改善。

眼睛是肝的外官，属于肝的器官

刺激肝经、胃经、胆经、膀胱经穴位可以治疗眼睛疲劳。眼睛

66

是肝的外官，肝经上的大敦和治疗眼睛疲劳有密切关系。大敦位于第一脚趾下面中央，用手按摩大敦，不但可消除眼睛疲劳，还可以帮助眼睛集中视力，也可以提高肝功能，促进肠胃正常运作，使身体状况好转。

胃经和胃肠蠕动有关，胃经从眼睛下侧的承泣穴开始，对眼睛也很有影响。刺激第二脚趾下外侧的厉兑，可调整胃肠运作，并可治疗眼睛疲劳。可用牙签加一点力量刺激。

胆经、膀胱经各通过眼睛外、内侧，和眼睛疲倦、头痛、肩硬都有关。胆经在第四趾下外侧的窍阴，膀胱经在第五趾下外侧的至阴，可刺激并轻轻拍打窍阴、至阴两穴(图7-7)。

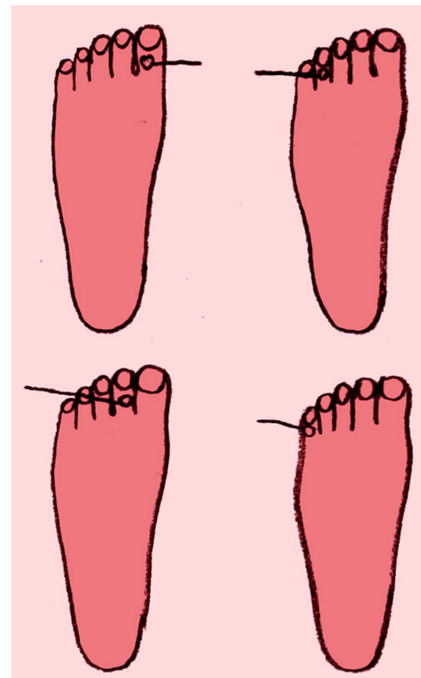


图7-7

失　眠

刺激失眠穴可消除精神紧张，帮助睡眠。可以用拳头有节奏性地轻拍失眠穴

人类白天活动、晚上睡觉的生理规律和自主神经有关，自主神经有交感、副交感神经，白天交感神经紧张，故可充满精力地活动。交感神经可使心跳加速、提升血压、收缩肌肉，使人可以做事、运动。当我们做脑力劳动或有心事时会有一点紧张，这是因为

67

交感神经紧张的关系。但到了晚上，副交感神经比较旺盛。副交感神经会使心跳变慢、血压下降、肌肉松弛，工作完毕后，身体会呈现轻松的状态。晚上要睡觉是很自然的现象，白天太过忙碌或紧张，到晚上仍无法放松，使身体规律混乱，交感神经无法改变到副交感神经，才会失眠。

应使精神镇定，恢复自主神经平衡

失眠又分无法入睡、浅睡、易被吵醒、早晨很快清醒等型。很多老年人早上起得早，但不一定会感觉不舒服，因此这不值得担心。但是如果感到睡眠不够、不舒服，白天无精打采，就是失眠了。

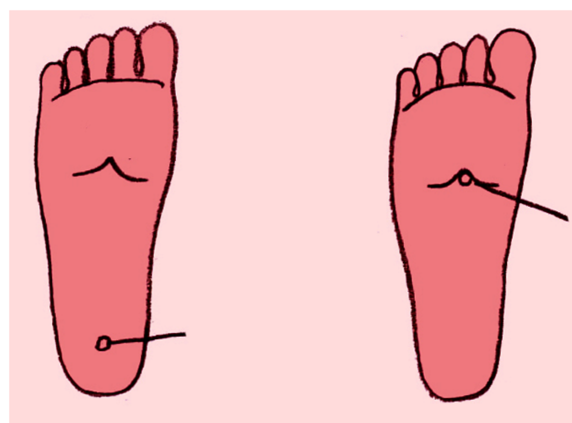


图7－8

治疗失眠应使精神镇定，恢复自主神经平衡。脚底失眠穴可消除精神紧张，可用拳头轻拍失眠穴，拍约100 下后，再慢慢拍打时，身体便渐渐放松，可以入眠。

自主神经若平衡，可使心脏平静，尤其对肾脏活动有益，又可促进血液循环，若想睡得好，可刺激脚底的涌泉。涌泉顾名思义，就如生命泉源一般，可消除身心过疲并暖化脚部帮助沉睡。白天可踏竹棍来刺激涌泉。将脚心上面一点的部位放在竹棍上，每天持续，手扶着墙壁做做看!

失眠通常是因长期身、心过疲而引起，治疗时勿急切，每天持续刺激失眠、涌泉，一定可以慢慢入睡（图7－8）。

68

焦 躁

首先必须调整肝经脉络。脱下鞋坐下来，按摩脚的行间和脚底肾脏区

最常看见焦躁的人就是塞车的人。噪声、忙碌、人际关系不好、不顺心等，都会使人焦躁；精神压力太大，致身体无法忍受时就会焦躁。人虽可以暂时忍受某种程度以下的压力，但长久累积，终有一天会到达极限，于是整天恼怒、面色赤红、眼睛上吊、血压上升、心跳加速……人很容易在疲倦、空腹时焦躁，但慢性过劳的人、高血压患者，患有肝病、糖尿病等病的人，也很容易焦躁。当身体不适时，很难控制脾气。

肝经异常容易焦躁

为了从体内治疗焦躁，必须调整肝经脉络。中医认为肝经指挥人的意志、感情，肝经异常容易焦躁，调整肝经脉络，可以改善内脏运作状况，一边消除疲劳，一边缓和焦躁。肝经重要穴位是行间，在第一、二趾接缝（图7-9）。拇指放在趾面、食指放在趾背，一边用两指夹起来，一边按摩。第一脚趾和肝经关系密切，可绕此趾并加以按摩。焦躁通常是慢性过劳引起，每天调整肝经脉络，帮助睡眠，给予明天需要的体力！



图7-9

69

另外再刺激脚底中央肾脏区。肾脏负责排泄体内废物、多余水分，非常重要。刺激脚底的肾脏区，可促进血液循环、降低血压、消除疲劳。

刺激方法是：一边用手指用力压，一边画圆，如果有一点痛更好。血液循环好，自然有精神。

想做事却焦躁不安时，可以脱下鞋子坐下，一边深呼吸，一边刺激行间、肾脏区，可以帮助头部的血往下流，使心里平静。

恶　心

在厉兑用烟草的火温来刺激，针灸脚底内庭也有效

身体疲倦时，消化功能恶化，若再吃太油腻的食物、饮酒无度，便会恶心。恶心是因为延髓的呕吐中枢受到刺激，发生原因很多，脑出血、脑肿瘤也会有呕吐现象，但通常还会伴随头痛症状。看见恶心的东西、肩膀过度疼痛、颈部僵硬、眩晕、梅尼埃病、精细工作引起的眼睛疲劳、晕车、宿醉等，都会导致恶心症状出现。

胃经终点上的厉兑消除恶心

当胃肠蠕动较慢，却暴饮暴食，增加胃部负担，使胃无法承受，就会感到恶心，这时可刺激胃经终点的厉兑，调整其蠕动。胃经从头部通过胃到达脚尖，刺激厉兑，可传达到脑部的呕吐中枢，消除恶心的感觉。厉兑在第二趾下外侧，恶心时刺激它，会有一点疼痛，再用牙签圆头部分压这个痛点，直到不痛为止，通常压10

70

次，就不再恶心了。

梅雨季节时，身体状况较差，胃肠功能弱，食物中毒发生频率较高，食物中毒伴随轻微的恶心症状时，可针灸脚底内庭，它可帮助胃中不能消化的食物早点排出，吐吐泻泻后，身体会比较舒服。弯曲第二趾所碰到的脚底就是内庭，可刺激双脚内庭，居家旅游时，可以改用香烟。点起香烟，挨近内庭直到发热再移开香烟，左右脚感觉热的时间不同，请多做对热感应较迟钝的一边。常觉恶心的人，多有胃下垂、慢性胃炎、胃肠虚弱，或控制消化机能的自主神经不正常。可用香烟（或烟草）温热厉兑穴，并按摩第二趾，不知不觉地，胃就会恢复健康，不再觉得恶心（图7－10）。

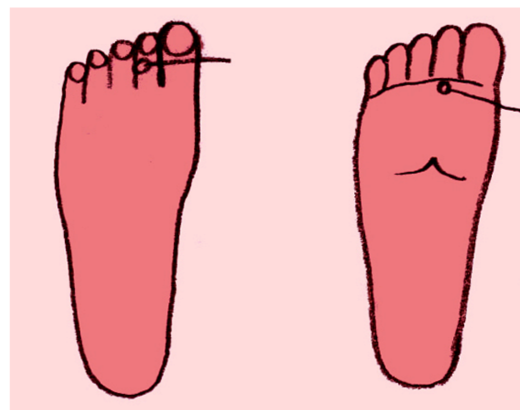


图7－10

胸部发热

用牙签圆头部分压窍阴穴，反复做10次左右

饭后立刻，或饭后1～2小时，或空腹时，突然胸口发热，通常是胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者在胃酸过多时出现的症状。

胸部发热是因过食、酗酒、抽烟过量、精神压力导致胃炎引起的。胃部长期接受不良刺激，再加上空腹时胃液增加，影响食道下部、胃甚至十二指肠，情况更坏者，可能在胃、十二指肠表面穿孔，造成胃溃疡、十二指肠溃疡。这种胃酸过多的患者，宜饮牛奶

71

等刺激小的流质食物，稳定发热的胸。

空腹时，吃了蛋糕等太甜的食物或油腻食品，可能马上感到胸部发热，这种情况多半发生在胃肠蠕动不良、胃下垂、体瘦无力的人身上。

治疗部位是足三里、脚底的胃反射区

治疗胸部发热要看是胃酸多、或少而异。饭后1～2小时、空腹时，因胃酸过多引起的胸部发热，可利用第四趾下外侧的窍阴，它可抑制胃液的分泌，稳定胸部发热状况，也可抑制蠕动太快的胃，控制过食的不适，使胃安定。其刺激方法是：用牙签圆头部分反复做10次，一边压的时候，胸部就不再发热了。

胃下垂、胃弱的人，刚吃完饭感到胸部发热，可利用足三里和脚底胃反射区，强化胃的蠕动，并治疗发热的胸。足三里可强化脚和胃，寻找方式是：顺着膝盖往下摸到凸起的骨头后，向外侧数2厘米的地方。将香烟（或烟草）靠近足三里1厘米的地方，感到热后马上拿开。脚底胃反射区在脚心靠近脚尖的部分，用手指按摩。胃蠕动正常的话，胸部发热也会痊愈（图7－11）。

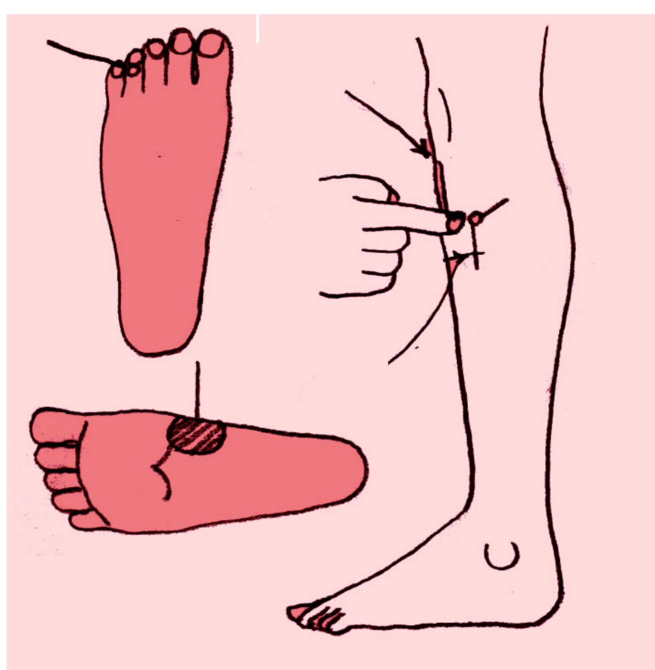


图7－11

72

疲 倦

刺激涌泉可消除疲劳，全身舒畅

很多人没有感冒，食欲也不错，却总是疲倦。如果是发烧、咳嗽，休息二三天就好了，可是公司不可能因为你疲倦而准假，而且说不定多休息两天，可能更累！身体疲倦应去医院检查。平时健康突然感到疲倦的话，可能是得了糖尿病、高血压等成人病。如果是中老年人没病却觉得疲倦，可能不太好，因为他们在家庭、公司的责任较大，经常积压压力，体力已不如二十几岁的人，最好还是不要做体力不胜负荷的事。

强化肾功能，刺激足三里穴能使胃充满活力

刺激脚底涌泉、足三里穴，可治疗疲倦。涌泉是肾经刚开始的穴位，中医认为肾是父母给予的体力，肾的盛衰和人的成长、老化有关，若能补肾，可以恢复年轻；若肾气不足，就会无精打采，容易疲倦。涌泉可以说是生命泉源，位于脚底中央稍微靠近拇指的地方，可以用手大拇指一边压、一边画圆形来按摩，或用啤酒瓶轻拍，如此，可消除疲倦，使全身舒畅。

足三里是胃经重要穴位。胃是重要消化器官，将养分送到全身各处，以提供体力，如果消化能力不好，身体就会疲倦。有些人无法进食，是因为胃没有消化能力，即使吃有营养的食品，胃不肯动，当然缺乏体力。足三里可以强化胃，帮助胃消化吸收，恢复体力，位置在膝盖下6～7厘米、再往外2厘米的地方（图7-12）。

73

用香烟点火，靠近足三里，觉得热马上移开，反复进行，能使胃充满活力。

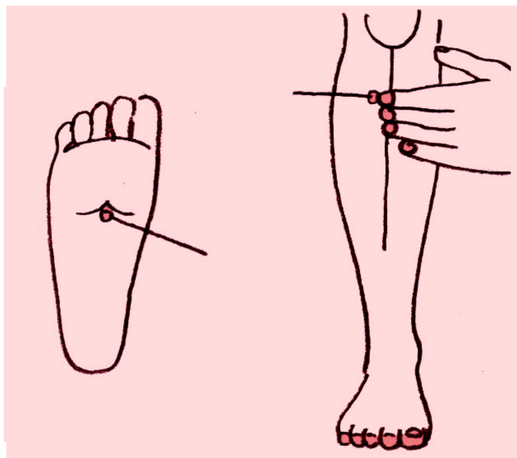


图7－12

食欲不振

刺激足三里、太白，尤适于身体过度疲劳引起的食欲不振

青春期时，肚子饿可以吃很多东西，但是，到了中老年时期，却常常不觉得饿。电视、杂志上常常可以看到各类精美食品的制作方法，不但可以刺激食欲，也能将人带进美食世界，但是，如果没有食欲，就少了一大半的生活乐趣。

食欲不振有两个原因：一是身体的问题。运动、工作需要胃肠消化吸收能量供应体力，但是太过疲倦时，连吃饭的力气也没有，使得胃容量变小，运动过度后，就会引起食欲不振；暴饮暴食、常吃夜宵，都会增加胃的负担，引起食欲不振，中老年缺乏体力的人必须注意这一点。另一个是精神压力。精神压力会降低胃功能，心烦

74

时，喉咙根本咽不下食物。精神状况会影响身体，尤其是胃，很多人都会胃不舒服或食欲不振，如果想保持健康，最好不要积压压力，防止增加胃的负担。

按摩太白促进食欲

刺激足三里、太白（图7-13）可治疗食欲不振。足三里是胃经重要穴位，可帮助胃收缩、分泌胃液。对暴饮暴食引起的胃弱，运动、工作使身体过劳而引起的食欲不振特别有效。足三里在胫骨外，膝盖下6～7厘米，再往外2厘米就是了。压这个穴位时，会有痛感传到脚尖。每天用香烟的火温穴位，感觉热马上移开，反复7次。太白在第一趾内侧、靠近关节的地方，属于脾经，脾经和食物入口到胃的消化机能有关，精神压力、睡眠不足引起食欲不振时，可用拇指刺激太白，增进食欲。

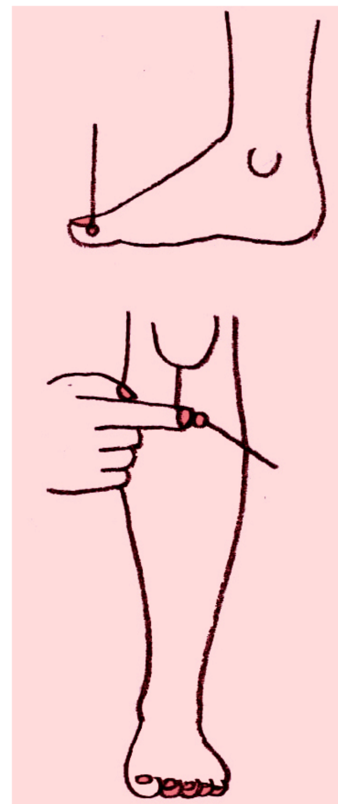


图7-13

胃部虚弱

如果能好好处理睡眠不足、精神压力、运动缺乏问题，可以强化胃部。刺激厉兑、太白两穴可以加强胃的功能

有些人用过饭后，觉得胃很沉重，必须稍微躺下休息。这种人

75

因为先天胃的蠕动功能较差，稍微多吃一点或吃得油腻些，胃的蠕动便减弱，觉得胃很沉重。吃下的食物需要一段时间消化，无法活动身体，影响下一次用餐。像这样胃部虚弱的人，多半会有胃下垂的毛病，这种人也叫做无力性体型。所谓无力性体型即消瘦型，没有肌肉、骨组织虚弱、声音小、无血色的人。

体型好的人，最近几年来，胃部虚弱的情况逐渐增多，虽然他们体型健康，却不断虐待胃，难怪胃变得脆弱了。保养胃必须注意：抽烟不过度、减少精神压力、不过劳、不吃夜宵，适度运动、不食用太多药物、睡眠充足。睡眠不足、精神压力、运动缺乏是直接影响胃的原因，若是可以好好处理这三点，胃功能一定增强，甚至可以说这三点是治疗胃部虚弱的关键。

治疗胃弱之前，首先需了解原因所在。牙齿不好，　　吞枣易增加胃的负担，压力使胃紧缩，运动不足使血液循环不畅，腹肌、腰部脆弱，内脏活动不够等，都会影响胃的功能。

厉兑穴强化胃的活动，提高消化能力

治疗胃弱，必须先认识与胃的蠕动有关的经络和脾胃经。胃经第一个穴位是厉兑，可以影响胃的活动，提高胃的消化能力。其穴位在第二脚趾边外侧，用手指夹或按这个地方，从趾甲开始整个趾头都可揉搓。每天晚上睡觉前这样做，可以使胃恢复功能。

脾经从第一个脚趾开始，沿着足内侧上来，通过胃、脾脏等消化器官，和消化吸收有很大的关系。太白穴是脾经中常用来治疗消化不良的穴位，精神压力造成的胃部不适也可以使用这一穴位。太白靠近连接第一个脚趾的足关节部分，在足内侧（图7-14）。可用拇指用力压太白。晚上睡觉前、洗澡时，按摩厉兑、太白再入睡，可以减轻因工作压力，或因喝酒引起的胃弱，使翌日恢复精神。最

76

好生活节制，并配合穴位疗法，每天这样进行，胃部一定健康，工作效率自然提高。

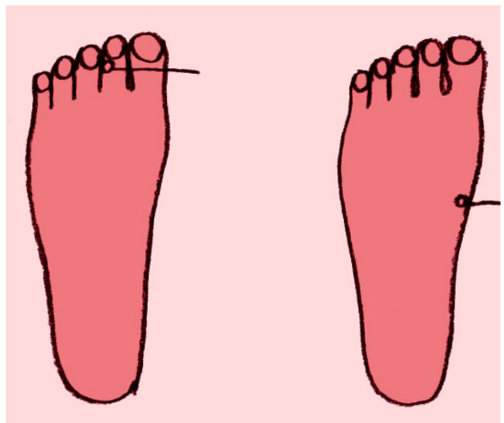


图7－14

胃　溃　疡

胃溃疡会发展成胃癌！临泣、公孙两穴可以抑制胃酸分泌过剩

很多工作过度的上班族都有胃溃疡，其主要病因是精神压力引起的暴饮暴食。40～50岁的人，体力已经从巅峰期往下走，若累积疲劳，身体会变得虚弱，可是，很多人因为责任重大，为了做好工作，只好牺牲身体，回到家里，孩子正要面临高考，根本无法好好休息。

胃溃疡主要症状是：胃痛、胃出血，胃溃疡不一定会产生疼痛，胃痛通常在饭后马上发生，空腹痛多半是十二指肠溃疡。另外，还会胸部发热、胃酸过多、恶心、易疲倦等，应该仔细检查。

轻微胃溃疡可能会自然痊愈，如果做定期检查，会看到愈合的

77

痕迹，但是，也有可能会恶化，如果吐血、便血、胃穿孔，就是急性腹膜炎。

配合医师治疗做穴位疗法

一边接受治疗，一边用穴位疗法，可以提早治愈胃溃疡。治疗胃溃疡的穴位是临泣、公孙。临泣是胆经的穴位，中医认为胆可帮助食物消化，胆出了问题会使胃中食物向上逆流，它和精神也有关系。临泣在第四、五趾缝沿脚背上找，在骨缝之间，立起趾甲来按，会觉得很痛，可以抑制胃酸分泌，使胃正常运作。公孙是脾经的穴位，在足内缘、脚心前面，第一脚趾尾端有一个关节，公孙就在距它一个拇指宽的地方。

公孙可以健胃整肠，用手指按摩这里，可以帮助胃肠稳定蠕动，减少因压力引起的不良反应。总之，胃溃疡是因压力、不懂得养生，使胃受刺激而发的病。

临泣、公孙可抑制胃酸分泌过剩，减轻神经质倾向，使胃溃疡早日痊愈（图7-15）。

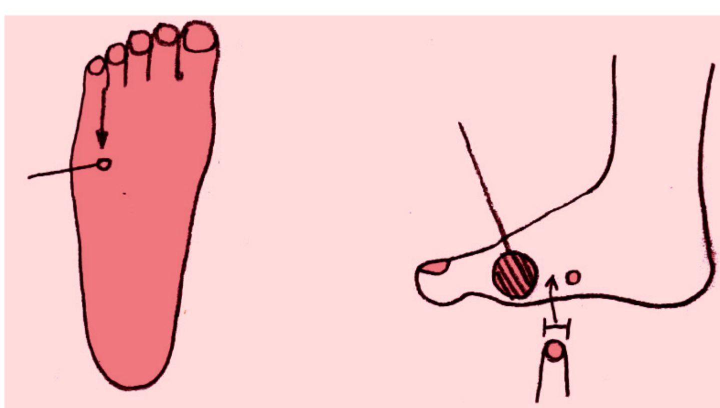


图7-15

78

头 晕 眼 花

刺激涌泉、至阴两穴，使血液顺利从头部流向脚底，反复温灸、轻轻拍打涌泉

当你站在众人面前说话时，血液会冲到头上，不知该说什么，双颊潮红，整个脸发热；运动或炎热时，体温上升，脸颊红润，都是经常的反应。但是，如果在凉爽的地方，安静的时候脸色潮红，就是一种毛病。头晕眼花是在紧张时，交感神经旺盛引起的。交感神经可以帮助一个人白天有体力活动，但是，若太旺盛或一直持续旺盛，头部充血、流汗、头晕眼花，有上述症状的人，通常是交感神经容易紧张的人，这是一种自主神经失调症，困扰许多45～65 岁的女性，对更年期的人也有影响。此外，头晕眼花也有可能是因为心理因素、甲状腺功能亢进引起。

温灸涌泉、至阴，使体力恢复

头晕眼花时，脑中血管扩张，血流量增加，刺激涌泉、至阴可帮助脑部的血流向脚。涌泉在脚底中央，弯曲脚趾在“へ”形中央凹处就是涌泉，可用香烟在上面温灸，点燃香烟放在距穴位1 厘米处，感觉热后马上移开，如此反复10 次，双脚都要进行。温灸涌泉可以使腰到脚、腹部都暖和，消除头晕。至阴是膀胱经的终点穴位，膀胱经流经头、肩、背、腰、脚、体侧，对全身都有作用，至阴位于第五趾下外侧（图7 - 16），在双脚至阴穴上用香烟温灸，感觉热就移开，反复10 次。

79

许多50 多岁的女性都会头晕眼花。突然脸发红、流汗，流出的汗使妆脱落，令人困扰。

更年期前后的女性常出现这个症状，温灸涌泉、至阴可以暖和腰腿，减轻症状，还可以改善身体状况。

如果无法温灸，也可以用啤酒瓶轻拍涌泉、按摩至阴。

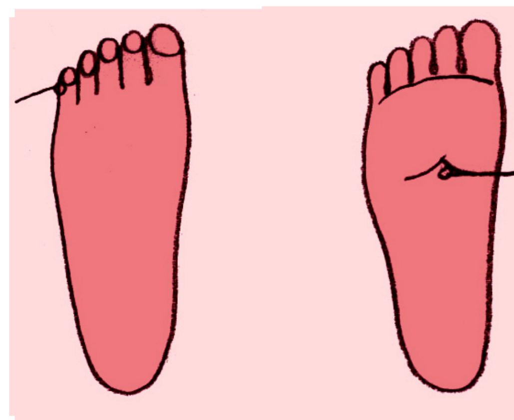


图7－16

冷　症

刺激膀胱经的至阴和肾经的涌泉。对至阴、涌泉两穴进行温灸，按摩脚趾

很多女性都感觉脚冷。脚尖血管细，血液循环不良时，容易发冷。除了脚会冷以外，腰、膝、肘、手腕、手指也会冷。冷症是自主神经不能调节、血管变细引起的。通常十几岁青春期女性、妊娠期、40～50 岁更年期女性有这种困扰，因为这个时期的激素分泌不稳定，造成精神不安，给予自主神经不良影响，过了60 岁，再加上动脉硬化、骨头变形、血行不顺、缺乏活动、体温下降，更容易觉得寒冷。老人在冬天尤其难受。脚尖、膝盖、肩膀、手指等常用关节因脂肪少、易散热、血管又少，容易感觉冷。

有时别人不觉得冷，你却觉得很冷，这是因为糖尿病引起神经炎（骨头变形压迫感觉温度的神经），传达错误的情报到大脑。

80

没有人会在夏天太阳底下喊冷，却有人禁不起冷气，坐在冷气房便开始感到寒冷，而且血液循环不顺。

膀胱、肾脏的功能和冷空气关系密切

刺激膀胱经的至阴、肾经的涌泉，可以治疗冷症。膀胱经、肾经和水分的排泄有关，可调节体温。许多女性患有膀胱炎、肾炎，这是由于冷空气的关系。膀胱、肾的运作与冷空气有关，给予至阴、涌泉温暖的刺激，可以帮助膀胱、肾的运作，使身体不受寒冷攻击。

脚尖、腰很冷时，可以温灸至阴、涌泉。

点燃香烟放在距上述穴位1 厘米处，感到热后马上移开，反复20 次，每天做2 回。

温灸后，按摩每一只脚趾，脚趾就会渐渐感到温暖了。

喉 咙 异 常

然谷穴可治疗不舒服的感觉，然谷从以前开始便是治疗喉咙的重要穴位

感冒后，几个月都觉得喉咙不对劲，感冒时，喉咙四周红肿，进食、说话都会痛，即使红肿好了仍然不舒服，到底该不该继续吃药？每个人描述的不舒服情况都不同，有的人说像鱼刺在刺，有的人觉得有痰，总之，这些都是因为喉咙四周神经过敏，最好检查鼻子是不是出毛病。感觉喉咙不舒服的人，多半是用声音工作的人、神经过敏的人、工作过劳积压压力的人及驼背的老人。用声音工作

81

的人一旦喉咙受伤，便容易喉咙过敏。喉咙是空气、食物的通道，借着呼吸、唾液、食物、泪水、鼻水等，喉咙和外界接触频繁，一次不舒畅的经验，便容易变得非常敏感。

肾经对喉咙毛病有奇效

肾经从脚底涌泉穴开始，沿足内线上升，经过肚脐后，连接肾脏，再往上走到达喉咙，尤其是肾经上的然谷，自古有名。然谷位于足内侧，在脚心的内侧边缘（图7－17），可用拇指用力压，喉咙异常时，会感到特别痛，如果很痛，可以先轻轻用指尖画圆形来按摩，再用力压。压然谷不痛时，喉咙也好了。

容易喉咙不舒服的人，可再按摩脚底到脚踝，一定要柔软脚关节。脚常常硬硬肿肿的人，常会喉咙不舒服。一只手围绕脚趾，再将趾头向上弯曲，一边弯曲一边压。

再轻轻按摩脚踝四周。脚上有许多关节，和其他关节相连。

按摩骨间的肉，关节也会移动，全身关节活动可促进血液循环。肾经然谷附近血行顺畅的话，可以消除喉咙四周的异常。

经常使用喉咙的人，不妨常常按摩然谷及其四周部位。

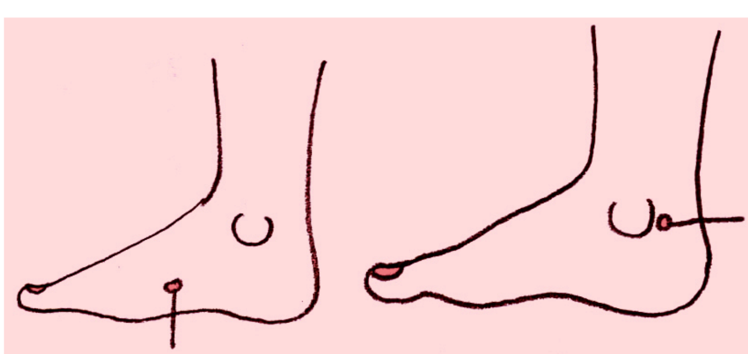


图7－17

82

心悸、气喘

运动不足和过度疲劳是主因。刺激涌泉、太溪两穴，补充肾气

赶火车时，心跳急速、呼吸困难的人，大半是运动不足或过劳。心悸、气喘是心脏病、动脉硬化、贫血等病的征兆。有这些征兆应尽早看医生。

运动不足、过劳的人只要稍稍动一下，心跳便加速跳动。自主神经和心悸有关，自主神经中枢在大脑之下，容易受心跳活动影响。有些人不光是目睹交通事故、太快乐会心悸，连站在人前也会如此。

肾经虚弱的人缺乏体力、易疲倦

肾经虚弱的人容易疲倦、腰腿虚弱，稍微活动就气喘如牛、心脏难受。刺激涌泉、太溪，可以补充肾气，消除心悸、气喘。可从涌泉到脚心用力按摩。太溪在脚踝内侧后面，手指轻按可以感觉到脉动。同样用香烟温灸太溪，感觉热马上移开，反复10 次。容易在大众面前心悸的人，可刺激肝经上的大敦。肝经从第一趾往上走到达肝脏。中医认为肝很重要，肝虚弱会缺乏决断力，精神易被动摇。大敦在第一趾下中央（图7－18），是肝经第一个穴位，刺激它可以调整肝经正常流动。刺激之前，可以先

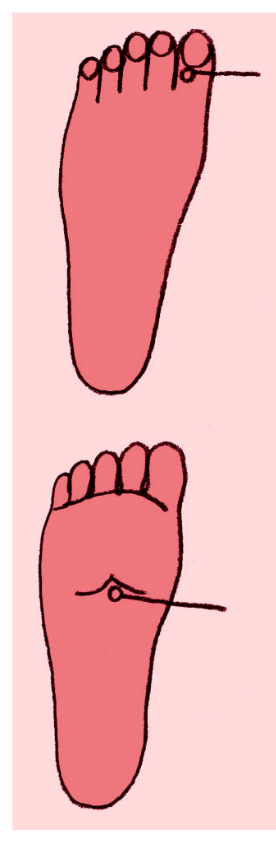


图7－18

用手指抓住第一趾，慢慢绕圆圈并按摩，再温灸，勿太靠火源，感觉热马上移开，反复10 次。演讲的前一天晚上，先如此进行，使肝在睡觉时充满活力，翌日便可以轻松应战。

高　血　压

必须使身体各末端血液循环良好，刺激涌泉、至阴，降低血压

年轻时血压低，40 岁左右也可能变成高血压，等到健康检查时，才发觉自己有高血压病。世界卫生组织规定：收缩压、舒张压各高于140/ 90 毫米汞柱，即为高血压。收缩压即心脏收缩时，血液流向全身的瞬间压力；舒张压即心脏扩张时接受的血压。高血压患者多半是遗传、肥胖、食盐摄取过多、积压压力引起，可能会演变为动脉硬化，使心肌梗死，脑血管硬化会造成脑中风，高血压患者容易肩膀酸痛、头痛，但不一定人人都有，很多人等到检查才发现自己有高血压。

不要慌张，刺激涌泉、至阴

高血压患者必须使身体各末端血液循环良好。远离心脏的血管变硬、变小时，必须加大压力才能送出血液，血压自然增高。活动肌肉可以牵引其中的血管，促进血液循环。血液的流动除了依靠心脏外，血管本身也会收缩，肌肉活动也会帮助血液从脚底流向心脏。

治疗高血压需刺激涌泉、至阴，两者分别属于肾经、膀胱经，这两条经络和水分排泄有关，可以安定血压。涌泉在脚底中心稍微靠拇指处，弯曲脚趾时呈现在中央的凹槽即是。血压很高的人先按

84

摩脚趾。高血压都慢慢发病，因此应耐心地按摩涌泉，踏竹子也好，但是，不要一下子就给予太大的刺激，它可以强化腰腿、降低血压。

至阴在第五趾下外侧（图7-19），身体的最末端，应按摩整只脚趾，刺激上述两穴可以促进末梢血液的循环，使血压下降。

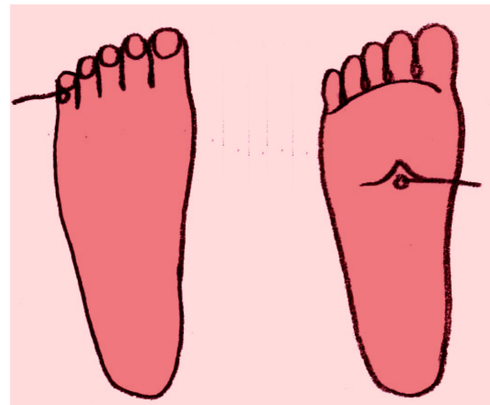


图7-19

高血压常突然发病，对全身有慢性的恶劣影响。事先耐心刺激涌泉、至阴，可以降低血压、消除疲劳、恢复健康。

低　血　压

加强微血管收缩力。入浴后，可用啤酒瓶轻轻拍打足心、足三里两穴

低血压患者早上起床时爬不起来，因过一会儿就好了，很多人并不关心。低血压是收缩、舒张压各低于90/60 毫米汞柱。血压若比平时低，就会出现症状。

血压会随着人的活动上升、下降，疲倦、气温上升时，血压突然下降。低血压患者容易疲劳、工作效率低、缺乏耐力，也有贫血，常在初春气温刚上升时发病。心跳慢，容易紧张。

85

低血压患者容易受气候变化、过劳、精神压力影响

低血压患者没有体力，却多长寿。年轻时血压低，中年仍可能变成高血压。

低血压通常不会使人困扰，但这种病易受压力、气候、疲倦影响，增加身体负担，最好加强微血管收缩力。少用肌肉的人，微血管松弛、血压低、易疲倦。脚底可支撑体重，但脚肌肉无力的人，血管收缩力不好，没站多久就得躺下。

低血压可刺激足心、足三里。足心在脚心中央，可以用啤酒瓶拍打，洗完澡后，再拍打50 次。足三里在膝盖下方沿胫骨往下6～7 厘米，再往外2 厘米即是（图7－20）。用香烟的火靠近足三里，感觉热后马上移开，反复10 次，如此可以强化腰腿、胃肠。每天刺激足心、足三里，可以消除低血压的症状，早上起床觉得非常舒服。

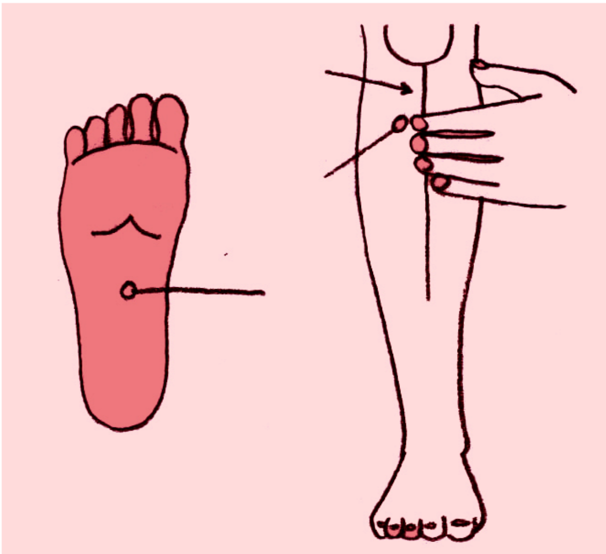


图7－20

86

生 理 痛

刺激照海、三阴交。这是两个对妇科疾病最具疗效的重要穴位，生理痛者不可不知的名穴

有些职业妇女月经期间无法久站、走路，必须请假，但是每个月都得忍受痛经，非常难受。经期第一天腰痛、下腹部疼痛剧烈，许多女性都必须躺在床上。许多青春期女性就开始出现痛经，结婚、生产后，可能症状会改变。生理痛是因为激素分泌不协调，自主神经失调，中年以后的生理痛可能是子宫内膜炎。

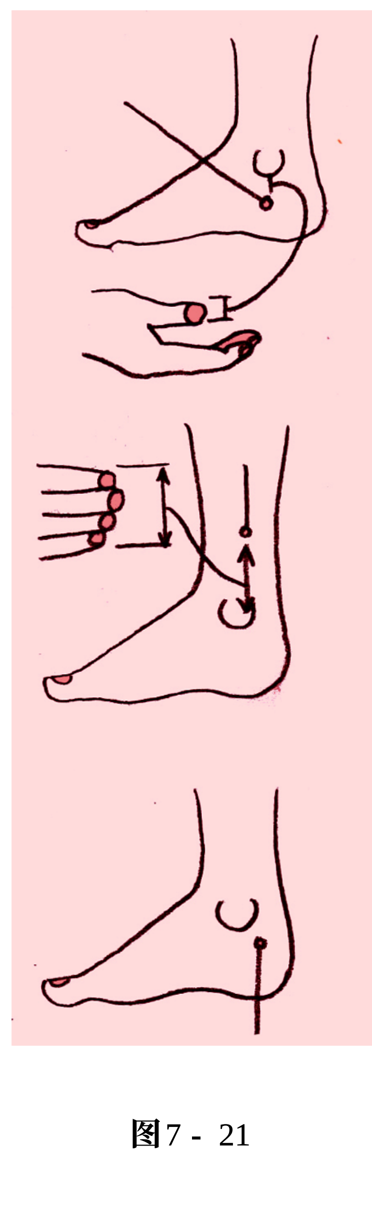


图7－21

生理痛严重时，早晚温灸

治疗生理痛的穴位是：照海、三阴交。照海属于肾经。中医认为肾中有父母的精气，是种族、个体维持下去的根源。照海在脚踝内侧下一个拇指宽的地方（图7－21），用力压会痛，常和三阴交并用。三阴交属于脾经，脾经和消化器、下腹部生殖器、精神作用有关。顾名思义，三阴交即脾、肾、肝三经通过足内侧，在三阴交交会，在脚踝内侧往

87

上找，用四只手指合拢做宽（约9 厘米），可取到一点即是，在胫骨后侧。生理痛严重时，早晚在照海、三阴交温灸，用香烟的火灸，感觉热马上移开，反复15 次，温灸后再用生米贴上面，效果更好。每月生理痛的人，可以天天在洗完澡后，用拇指轻轻按摩。

平常刺激三阴交、照海，不只消除生理痛，连附带的急躁、不舒服的感觉也不见了。

膝 盖 痛

治疗膝盖痛，应先消除疼痛，除去支撑膝部的腰腿肌肉疲劳，加强支撑身体的肌力

中老年人常会膝痛。膝、腰负担体重，从年轻时已开始磨损。支撑膝盖的肌肉老化，容易疲劳，体重全压在膝上，负担太大时，骨关节会变形，长时间走路、爬山、走楼梯，膝盖会突然疼痛，尤其在下楼梯时。

膝盖积水会剧痛，属急性症状，慢性膝痛不会积水，小心不要勉强自己。膝痛部位因人而异，有的是因腰腿肌肉衰老，或脚形、鞋子不对。因此，治疗上应先去除疼痛，消除腰腿肌肉疲劳，增强支撑体重的肌肉。

大敦、厉兑、至阴、涌泉可消除疼痛

膝内侧痛要取大敦穴，膝盖四周痛取厉兑，膝后痛取至阴，整个膝痛要取涌泉穴。大敦属于肝经，肝经沿膝内侧、大腿内侧上行。大敦在第一趾下外侧（图7- 22），可以用香烟温灸。

88

厉兑在第二趾下外侧，属于胃经，胃经流过膝盖，可用温灸。至阴在第五趾下外侧，属膀胱经（通过膝后侧，流向腰部）。上述温灸用香烟，感觉热马上移开，反复20 次。涌泉在脚底，位处脚趾弯曲时“ヘ”形中央凹槽处，可在此处用力按摩。膝痛多在下楼梯、坐下、坐下起立时发生。

每天早晚温灸1 次。

锻炼脚肌方式：坐在椅子上，单脚一边伸长脚尖、一边上举，膝痛时仍然可以做，尽量把力气用到脚上。

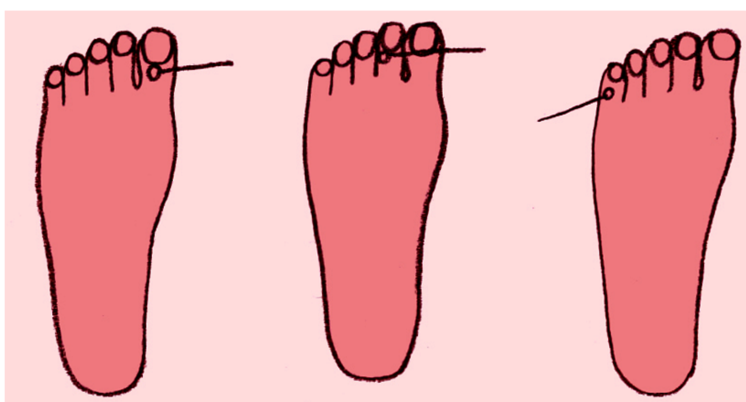


图7－22

白　发

欲使白发的生长减缓，应加强肾的功能。入浴后，慢慢按摩涌泉

很多中年人都是黑、白发夹杂，闲聊时，都会说这是因为“太忙了”。有人认为白发是成熟的象征，但少年白发可不好看。

人的身体机能在20 岁时便开始老化，只是看不出来。从事剧烈运动的选手，几乎都在30 岁引退，因为，40 岁的老化就容易看出

89

来了。这时，体力渐衰，开始有慢性病，或五十肩、腰痛，老化引起上述症状出现。但是，不一定每个人都一样，因天生的生命力不同，后天的生活环境、营养也不同。一般认为：白发和遗传、后天生活有关。

白发可能是毛发缺乏营养、黑色素减少，制造黑色素的物质减少，表示肾上腺衰退。肾上腺位于肾脏前方内侧之上，分泌激素，是维持人体正常生理功能不可缺少的脏器。中医认为：白发是因为肾衰，肾内有父母遗传的精气，不只帮助生殖器官，也是元气，有助于生命的延续。和肾气最有关的是生殖器、泌尿器、耳、骨、毛发。因此，肾虚的人性欲减退、重听、发白。

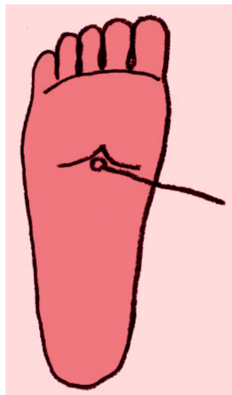


图7－23

延缓白发生长，必须刺激涌泉，加强肾的活动。中医所说的肾即现代医学中的肾上腺和肾。涌泉在脚趾弯曲时，脚底“へ”形中央凹槽处。刺激涌泉（图7－23），可以使全身舒畅，肾的活动加速，生长黑发。洗完澡慢慢按摩涌泉，再一只只脚趾绕圈按摩，先轻再重，每晚进行，可增强肾气，使腰有力，但不要太勉强，也可以走路刺激涌泉。

白发是老化现象，刺激生命之泉的涌泉，可以停止白发生长，增加黑发！

圆形脱毛症

调整神经，刺激肝经的大敦，帮助血液循环，反复温灸

或许上了理发院，美容师告诉你，才知道头上有一个地方没长

90

头发。产生病变的地方，毛发附着力低，轻轻拉扯就脱落，先是如1元硬币般大，渐渐扩大成不规则形，其原因尚不清楚，可能是营养神经异常，或血管阻塞、精神压力、感染病菌、遗传等因素引起，各种年龄层，以及男、女均可能得这种脱毛症。

刺激肾经的涌泉，促进生长毛发的激素分泌

治疗圆形脱毛症，应调整神经，促进血液循环，可刺激肝经的大敦。大敦在第一趾下中央，用香烟温灸，感觉热马上移开，反复10次，可促进生长毛发的激素分泌。涌泉是脚底的心脏，刺激它可以使脚底血液循环良好，对头部血液流动也有益处。

年轻秃发多半是男性专利，遗传和男性激素分泌有关。

酗酒、嗜肉的男人容易年轻时秃头，这多半是因为肝、肾疲劳，若刺激脚底穴位，可以强化肾、肝，阻止脱毛。

治疗年轻人的脱发，可刺激肝经太冲、肾经涌泉。太冲在第一、二趾间往下2厘米处（图7-24），用香烟温灸，感觉热马上移开，反复10次。涌泉在弯曲脚趾时脚底“ㄟ”形凹槽处，用拇指大力压。预防脱毛的方法是：避免劳累，保持身体正常状况，排除压力，刺激大敦、太冲、涌泉，使身体、毛发健康。

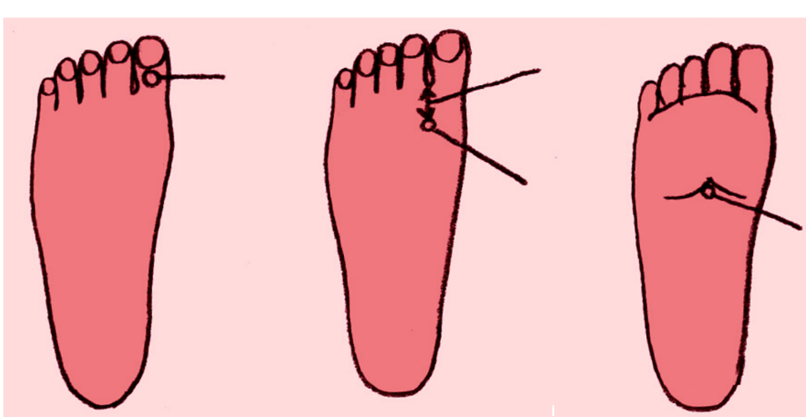


图7-24

91

精力减退、阳痿

刺激肾经的涌泉穴，治疗精力减退。阳痿者可在第一个脚趾尖的龟头穴上进行温灸

成年男子总希望性功能能一直持续，但是，身体机能会发生障碍，工作使精神疲劳，即使只用大脑也会疲倦、肚子饿，为了消除压力而饮酒、吃油腻的食物，引起肥胖、高血压等病，腰腿无力，精力也跟着减退。40 出头刚好孩子上中学，只好减少夫妇间的性关系，更加速精力减退。

阳痿与其说是生殖器疾病，体力、精力衰退，不如说是性的毛病。因为艾滋病的恐惧、女性渐渐自立，很多年轻男子不再积极追求异性，孩子出生率减少，父母对孩子保护过度，使得孩子无法自己找女朋友，孩子对性也有一种不安的感觉。

精力的“精”蕴藏在肾中

治疗精力减退的穴位是肾经的涌泉。肾中蕴藏着父母给予的精气。它的运作和生殖、老化有关。性欲强和肾中蕴藏的精力有关。要提高精力，可以刺激涌泉。工作繁忙的人，没空走路刺激脚底，肾的活动较弱。站着工作的人，也因工作地方小，对涌泉的刺激不够，而且长久站立导致腰腿疲劳，容易腰痛，晚上最好也要刺激涌泉、踏竹子。

治疗阳痿的龟头穴，在第一脚趾趾尖（图7－25），可以使用

92

温灸。

龟头穴可以刺激大脑，促进大脑运动，提高性欲。

性欲问题不仅困扰男性，也是女性的烦恼，早晚温灸龟头穴，感觉热后马上移开，反复10次，可以治疗性冷淡，使性生活更愉快。

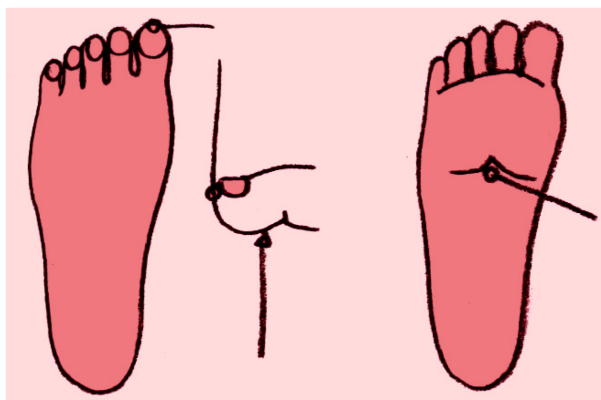


图7 - 25

更年期障碍

须先到医院详细检查。可刺激脾经的三阴交、肾经的太溪

女性激素分泌变化较男性大，青春期、结婚、怀孕、生产、育子……外面要面对许多事，身体也有很多改变，有些人因此弄坏身体，产生更年期障碍。

更年期障碍有：神经质、精神不安、失眠、食欲不振、食欲大增、知觉异常、耳鸣等精神神经症；心悸、气喘、眩晕、手脚冰冷、盗汗、高血压、头痛等心脏血管疾病症状，还会容易疲劳、肩

93

膀酸痛、腰痛、胸痛、关节痛等。这些不会威胁生命。只要心神稳定就可痊愈，不过，更年期容易罹患高血压、糖尿病、心脏病、癌症等疾病，一定要去医院做详细检查。

出现更年期障碍，可刺激太溪

治疗更年期障碍的穴位有：脾经三阴交、肾经太溪。三阴交对妇女病有疗效，尤其是对激素分泌的控制，它在脚踝内侧，往上数四个手指头（不含拇指），在胫骨后侧。每晚用香烟温灸，感觉热马上移开，如此反复进行20 次。

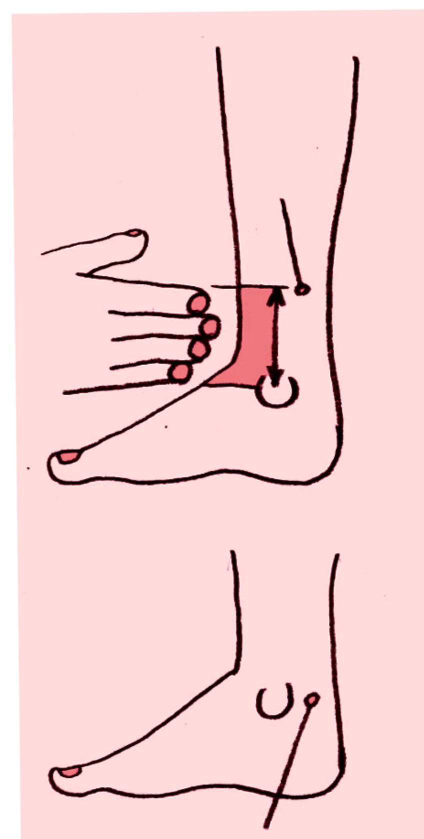


图7－26

太溪可治疗更年期的心悸、寒冷、眩晕、耳鸣、胃痛、便秘等症状。位于脚踝内侧后面（图7－26），手指放在上面可以感觉到脉动，但是，若有冷症，脉搏变缓不易摸出。早晚在太溪温灸10 次，心悸、眩晕消除，胃肠蠕动也正常，再用瓶子拍打涌泉约20 次更好。

女性月经停止，和性欲、性能力无关，反而可以安心面对性生活。更年期不是女人的结束，而是一个转折点。刺激三阴交、太溪，治好更年期障碍，重新过着充实的生活。

94

排尿困难

刺激膀胱经的至阴，促进排尿，早晚进行温灸

成人一天的尿量约1.5 升，健康人贮存200～300 毫升（约1 瓶饮料）的尿便会有尿意，排尿不需出力，尿完后有解脱感，如果膀胱积太多的尿，在排出来时，需要花一点时间，排尿时间太久，排尿时、排尿后感到疼痛、不快感，便叫排尿困难。前列腺增生会缩短排尿间隔时间，排尿时间变长、尿量少，如果更严重会无法排尿，引起肾障碍。冬天天寒、久站于冷气房，都会突然尿频，有排尿疼痛，甚至尿中带血。膀胱感染细菌，有时服药会好，有时会成慢性病，无法吃药痊愈。

腰腿寒冷、过劳是慢性膀胱炎的大敌

前列腺增生和身体老化有关，初期症状可以刺激脚底，促进排尿。至阴属膀胱经，在脚趾第五趾下外侧（图7-27），膀胱经从头往背骨下行，经过腰部，再到达至阴。腰部有神经和膀胱相连，温灸至阴，感觉热马上移开，早晚反复做20 次，可以促进排尿，以免前列腺增生使身体衰老。

腰腿寒冷、过劳是慢性膀胱炎的大敌。暖化脚部，可以促进下半身的血液循环，消除排尿的不快感，治疗频尿。治疗慢性膀胱炎，可刺激肾经的涌泉、大钟。肾经和制造尿的肾有关，和膀胱经都会影响排尿。涌泉在脚底中心，弯曲脚趾时，呈现“へ”形，凹槽处即为涌泉。大钟在脚踝内侧后面。早晚用香烟温灸20 次，如果

95

排尿仍然不舒服，最好接受泌尿器官检查

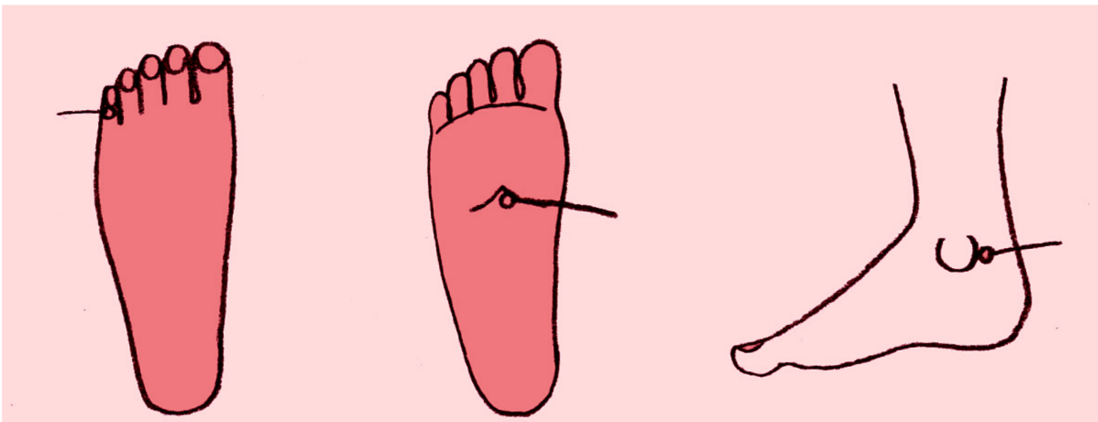


图7－27

夜　尿

不必担心黎明时少量的夜尿，孩子夜尿时，不要心急生气或叫醒他

有些妈妈因为孩子需要外宿，急着要治疗孩子的夜尿。夜尿多半发生在小孩身上。

有人认为夜尿是因为本人不小心，或是习惯不好，其实，夜尿是因为生理发育较慢。尿量由垂体分泌的激素调节。通常，早上第一泡尿颜色较深，这是因为激素的活动，使尿中水分分散到身体，减少水分的尿浓缩于膀胱中，如此可使膀胱积存最少的尿，所以睡了很久也不必排尿。婴幼儿这种激素分泌尚未成熟，4～6 岁才开始分泌，但是，每一个小孩发育不同，不要因为比别人慢而紧张。

96

夜尿多最好看医生

10 岁以前夜尿多，仍应该去看医生，但是，黎明时少量的夜尿则不必太担心。孩子很敏感，小心不要让他自卑、焦虑、反抗。孩子夜尿应该注意三原则：不叫醒、不焦躁、不生气。半夜叫醒熟睡中的小孩，会破坏他的睡眠规律，影响激素分泌，若是伤害孩子的心，激素分泌也会减少。晚上少喝水，少吃水果，外出不要太累，夜里仍应该让他安心睡觉。

治疗夜尿的穴位是至阴、涌泉。至阴在第五趾下外侧，涌泉在弯曲脚趾、脚底“へ”形凹槽处。可以一边抱着小孩，一边轻轻给他搔痒，孩子心情比较容易稳定，再用香烟温灸，孩子一定很高兴。治疗夜尿的方法除了不叫醒、不焦躁、不生气外，也要刺激穴位（图7－28）。

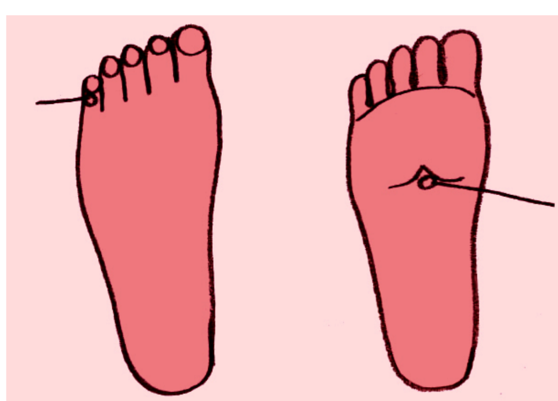


图7－28

97

腹　胀

欲强化胃肠功能、提高消化吸收能力，可刺激足三里和脚底反射部位

吃完晚餐后，肚子胀得必须躺下休息。吃饭只吃八分饱，是长寿的秘诀，吃太多会使胃肠疲劳，如果吃得并不多，却胀得难受，可能是胃功能减弱。瘦长体型的人，胸部扁平、肌肉张力小、胃壁薄，属于胃下垂型。食物进入胃后，胃容易下垂，感觉腹胀，是这类人的困扰。胃下垂到盆腔中，腹胀就是因为胃下垂到盆腔。这种人饭后想睡觉，这是因为血液大量集中到胃，脑中的血液减少。胃弱的人必须汇集较多血液到胃，更容易感到腹胀。血液应分散到全身各处，一下子集中到一个地方，失去平衡，自然不舒服。

第一趾、脚跟附近各为胃、肠反射区

胃的消化能力不好时，食物无法在胃中消化，容易增加肠的负担，食物在肠内易发酵，产生气体，更易引起腹胀，结果肠的功能也减弱。治疗腹胀，首先必须增加胃肠蠕动，提高消化吸收能力。胃肠功能强化后，要消除腹胀，可刺激足三里，脚心的胃、肠反射区。

足三里可以强化脚、胃，它位于走路时会用到的肌肉之上，针灸此处可以促进胃的蠕动，这种情况已经借胃镜观察得到证实。足三里在膝盖下6～7 厘米，再往外2 厘米的地方。用香烟温灸，感觉热马上移开，反复10 次。第一趾到脚心及脚后跟，各为胃、肠的反

98

射区(图7－29)。腹胀难忍时,可用瓶子轻拍50次,渐渐就会好了,再按摩脚趾,效果更佳。每天刺激可使胃肠健康,进食后不再腹胀,脑子也清爽。

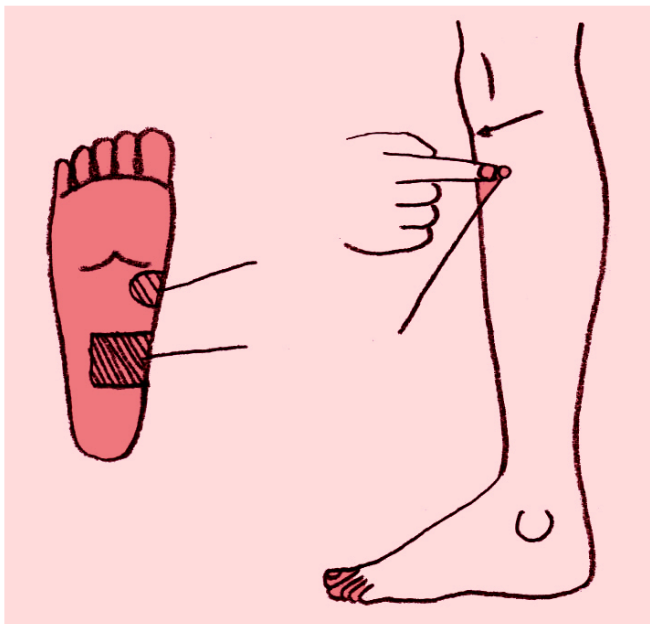


图7－29

晕 车

提高自主神经机能,强化胃肠,刺激厉兑,在大敦进行温灸

参加旅游应该是一件快乐的事情,晕起车就变得很痛苦了。通常,开车的人不易晕车。有人说:坐车前喝酒、坐船时看着水平线,就不会晕车、晕船。晕车是因为车子晃动,使耳内产生变化,神经过于兴奋引起的,身体、眼睛都感觉到晃动,神经因兴奋而醉

99

了。当然晕车也和体质有关，胃肠弱、贫血、低血压、神经过敏、精神不安的人，自主神经容易不安定，坐上交通工具后，耳内神经兴奋，其实就是神经醉了。不过，这种人自己开车时，为了怕出车祸，自主神经会比较安定，不会眩晕。自主神经和精神有关。

最好平常就用香烟温灸厉兑

避免晕车的方法是：保持自主神经安定，以及胃肠健康。

治疗穴位是大敦、厉兑。大敦属于肝经，对治疗眩晕很有效，不论因身体、精神引起的眩晕均可使用。刺激它还可以消除乘坐交通工具的不安，它位于第一趾下中央。每天温灸1 次，或在旅行前2 周开始温灸，感觉热马上移开，反复10 次。

厉兑属胃经，可治疗恶心、促进胃肠蠕动，使腹胀引起的恶心解除，它的位置是：第二只脚趾趾甲下方外侧（图7 - 30）。

平常温灸厉兑，可以健胃整肠，坐车不再晕车。每天以香烟温灸10 次。

如果事先有预备，可在晕车时，脱下鞋袜温灸，若是没有器材，按摩也有效。

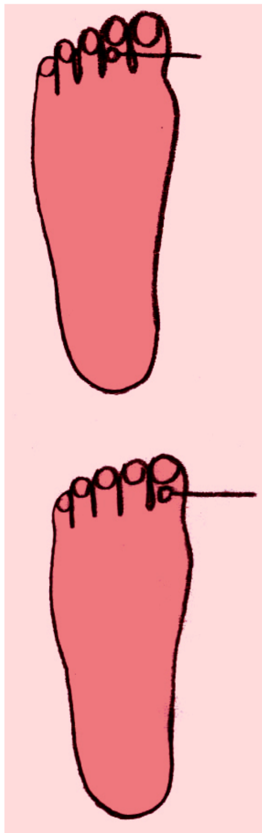


图7 - 30

100

腿 抽 筋

消除小腿肚的疲倦。用香烟(艾草) 温灸窍阴，按摩大敦

有人会在半夜突然腿抽筋，直到天亮都不能沉睡，天寒更容易抽筋。移动脚的时候，肌肉突然痉挛，在疼痛之际又突然好了，虽然自己会好，却每晚如此，这种抽筋不论成人还是老人都会发生，抽筋的部位可能是脚趾、臂部或其他部位肌肉。

腿抽筋通常在肌肉疲劳时，突然遇到冷空气、冷水而引起，因流汗会引起寒冷，所以夏天也会发生痉挛。运动时，疲倦的脚遇到冷空气，流汗使身体变冷，又突然伸张肌肉，这时用力就容易引起抽筋。肌肉正要伸展时，却有一个相反的力量突然收缩，才会产生痉挛，肌肉充满活力时则不会发生痉挛。白天消耗体力，身体有一点疲倦，在黎明时就可能抽筋。

小腿肌肉很重要，可帮助站立

要治疗腿抽筋，首先必须消除肌肉疲劳。小腿肌肉帮助人站立，非常重要。中医认为肌肉受肝经、胆经支配，要治疗抽筋，就要刺激肝经大敦、胆经窍阴。大敦在第一趾趾甲下中央，先用指头夹住大敦，慢慢绕小圈，逐渐加大，再往上弯曲。伸长整只脚，从小腿到脚都伸长，再慢慢弯曲第一趾，停留10 秒。窍阴在第四趾趾甲下外侧(图7 - 31)，先好好按摩，再用香烟温灸，感觉热马上移开火源，反复10 次。

101

腰不好的人或小腿僵硬的人，容易腿抽筋，平时按摩大敦、窍阴，可消除肌肉疲劳，安心睡觉（图7－31）。

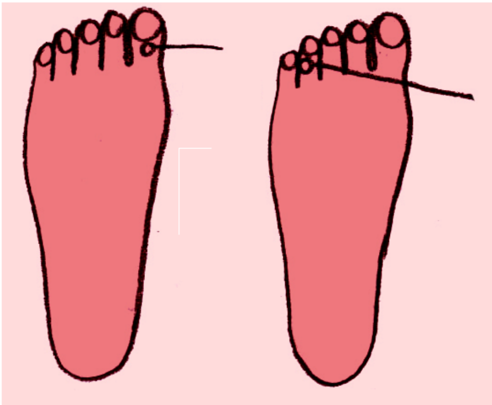


图7－31

假性近视

刺激肝经的大敦穴，和位于第二脚趾与第三脚趾底部的眼睛反射点，可消除疲劳

小学时视力良好，上了中学因为熬夜，突然看不见黑板上的字，长时间看书，晶体变厚，眼睛一直处于紧张状态，习惯紧张后就暂时像近视一样，看不见远方。小学、中学生的轻度近视，大半是假性近视，但是，如果放任不管，会变成真性近视。

孩子视力减弱，通常不会马上告诉父母，如果记得常常问他，或许他会告诉大人，但是，有时孩子也不会发觉自己视力减退。如果孩子突然头痛、肩硬、成绩变差，可能是因为假性近视。

102

第二、第三脚趾底部是眼睛反射点

治疗假性近视，应刺激第二、第三脚趾底部的眼睛反射点，及肝经大敦。中医认为眼睛是肝的象征，眼睛属于肝的一部分。古书《千金要方》曾记载：“眼睛看不清楚而叹息的人，应刺激大敦。”大敦在第一趾趾甲下，可以用香烟温灸，也可以到药房买温灸贴布，或温灸用器材，使用艾草总比香烟好。切记感觉热要马上移开，反复进行5 次即可。

第二、第三脚趾底部是眼睛反射点（图7 - 32），按摩两脚，加强刺激感觉较疼痛的一脚，并慢慢搓揉整只趾头，如果两脚同时感到疼痛，则按摩双脚，每天3 分钟。读书不要持续太久。时常看看窗外，老是面对桌子，全身易紧张，血液循环也不好。刺激大敦、眼睛反射点，不仅可消除疲劳、恢复视力，也可以促进血液循环，消除头痛、肩硬，成绩自然变好。

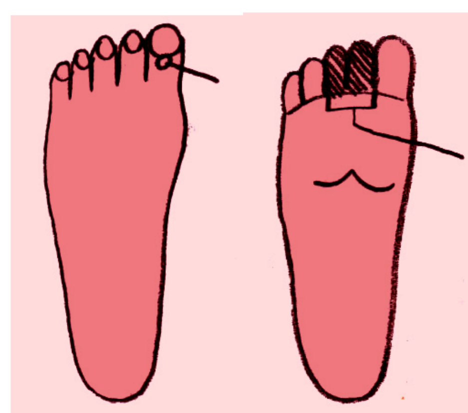


图7 - 32

过敏性鼻炎

刺激厉兑、涌泉，可治疗过敏性体质

好不容易严冬过去，春天来了，却突然连打喷嚏，流出大量鼻涕、眼睛发红、发痒，5 月时几乎痊愈。随着季节而发生的过敏性

103

鼻炎，可能是受到花粉等刺激而引起，如果是因为别的原因，则可能随时发病。

过敏性鼻炎是因鼻子吸入空气中的异物（即抗原），鼻黏膜吸收后，体内产生对抗抗原的抗体，如果抗原再进入体内，抗体会和抗原接触，产生毒物，毒物刺激鼻黏膜，因而发病。

以前很少看见对花粉过敏的鼻炎患者，10 年前才突然流行，可能是过敏性体质的人增加，也可能是食物中添加化学剂、环境污染、精神压力、缺乏运动等原因，助长过敏体质出现。过敏性鼻炎是体质关系造成，复发率很高。

肾上腺分泌的激素对过敏性疾病有疗效

治疗过敏性鼻炎，必须改善过敏体质，可以刺激胃经的厉兑、肾经的涌泉。胃经从脸颊开始，通过鼻子两边，结束于脚底的厉兑（在第二趾趾甲下外侧）。温灸厉兑可以促进鼻子四周血液循环，消除鼻痒。

涌泉可以刺激肾上腺，肾上腺分泌的激素，对过敏性疾病很有用，如果能分泌正常，可以改善过敏体质。涌泉在脚底，弯曲脚趾可见到“へ”形，“へ”形中央凹槽即为涌泉（图7－33）。在过敏性鼻炎未发作前，先用拇指用力按摩，再用香烟温灸，感觉热马上移开，反复20 次。每天按摩涌泉、加上温灸，可改善过敏体质。

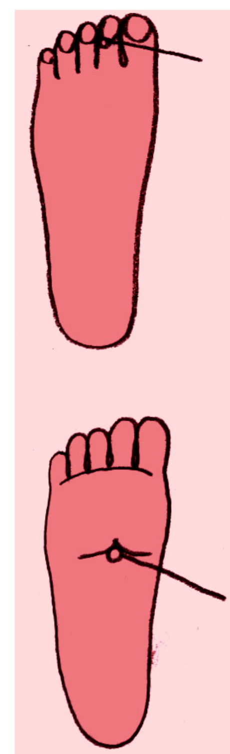


图7－33

104

鼻　窦　炎

每天持续刺激厉兑、至阴，可去除不快感，使头脑清醒，并且强化体质

长期头痛、不想睡而打呵欠、用口呼吸的人，可能有鼻窦炎，这是一种慢性鼻窦炎症。鼻窦是鼻子边通往鼻子的洞，鼻子在脸颊附近、两眼之间、额头上都有小洞。

鼻窦炎是因为感冒引起鼻窦黏膜肿胀，因而分泌脓液，积存在鼻窦中，积存久了，就会慢慢地一点点从鼻腔流出，这时已呈青黄色脓液，也会流到喉咙。由于脓液积在鼻内，引起鼻塞，头部前面沉重，思考力、注意力无法集中。鼻窦炎多半和体质有关，清洗鼻窦、动手术仍易复发，非常烦人。年轻时比老年时容易治愈。

不要摄取过多水分、零食

治疗鼻窦炎应刺激胃经厉兑、膀胱经至阴。胃经从鼻边脸颊开始，通过鼻子、牙齿、喉咙，到达胃，结束于第二趾的厉兑，可促进副鼻腔附近血液循环，减少分泌物，稳定鼻窦炎症状。膀胱经流经两眼内侧、从头部前面流向头部后面，经过背部、大腿后侧，到达第五趾，可镇定副鼻腔等处的发炎状况，治疗头部前面的疼痛、鼻塞、集中力低、眼涩。

先用指头夹住厉兑，一边用力压，一边使趾头绕大圈，按摩后温灸10 次。也要一边刺激至阴，再揉搓至阴，沿着足外侧按摩到脚跟，并温灸10 次。

105

鼻窦炎患者应少摄取过多水分和甜的零食。因为此类患者比较容易感冒，食欲大，平时容易不知不觉地摄取甜食。每天刺激厉兑、至阴，抑制胃肠过度蠕动，帮助膀胱运作，比较不易感冒，脓液也可以减少，并消除难忍的头痛。

即使长年累月受鼻窦炎之苦的人，只要每天刺激厉兑、至阴，头脑一定可以恢复清醒（图7－34）。



图7－34

糖　尿　病

切忌肥胖和压力。治疗穴位是脾经的隐白和肾经的涌泉。牙签或踏竹子均有用

中年人因工作关系，多少会积存压力，来自于上司、部属之间，工作到晚上，夜归还要为孩子的教育劳累，要消除工作过度引起的疲劳和压力，只好大吃、饮酒，结果变得肥胖。

糖尿病也会遗传，但是肥胖、压力是两个大敌。糖尿病是因为胰腺分泌胰岛素减少，使胰腺无法充分发挥功能，这是由于吃得太

106

多、饮酒过度、压力、运动不足及体质因素而造成。糖尿病患者血糖过高，尿中带糖，无法使用血液中的糖作能量。糖尿病易引起肾脏病、动脉硬化、神经障碍等可怕的疾病。治疗糖尿病的方法是：控制饮食，睡眠充足，适度运动。

糖尿病的症状是：口渴、排尿次数增加、尿量增多、容易疲倦、无精打采、肚子空、食量大、喜好甜食、性欲减退、月经不规则、神经痛，症状严重即会消瘦，放任不管则会变成脑中风、冠心病、肾脏病。

趁早用穴位疗法治疗

治疗糖尿病的要点是：减少进食，改善胰岛素不足的情况。拖延越久越不易治疗糖尿病，应趁早使用穴位疗法。可刺激脾经的隐白、肾经的涌泉。脾经从隐白开始，沿着足内侧上行，到达腹部，和消化器等腹部脏器、生殖器相关，可治疗上述部位引起的疲倦。隐白在第一趾趾甲下方（图7－35），可以用5支牙签插在橡皮上，每天拍打2次，每次各50回。

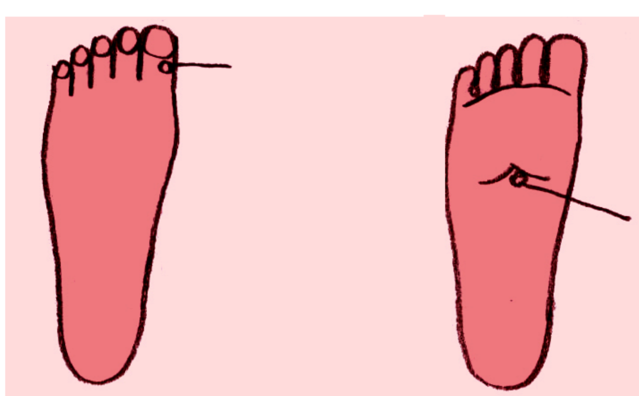


图7－35

涌泉的刺激最好是踏竹子，将竹子放在涌泉穴下面。腰腿弱、

107

容易疲倦的人，可以扶墙，每天慢慢踏2 次，每次10 分钟。一定要持之以恒刺激脚底，控制饮食，使胰岛素分泌正常。

心　脏　病

刺激泉生足、足心，使心脏正常运作，可用啤酒瓶拍打足心，或踏竹子来刺激足心

心脏虚弱的人爬楼梯会心跳非常剧烈，盖在棉被里胸部会不舒服。心脏是血液循环的原动力，可以使血液流遍全身各处。心脏病因风湿热引起心脏瓣膜症、心内膜炎、心肌炎等，心脏冠状动脉障碍引起冠心病、心肌梗死等病。近年来，风湿病热引起的毛病减少，但是，冠状动脉异常引起的毛病则增多，使人觉得心脏病和动脉硬化是一起产生的。用油太多、脂肪太多、热量高的食物、运动不足，会引起动脉变小，压力、抽烟会使动脉变细，引起心脏不适。

心脏和肌肉、肺、大脑一样，太安静的话，机能会减弱。常常躺着、过于呵护心脏，会丧失血液搬运能力，心脏活动无法配合身体的运动。人走路本来是非常自然的事，体重太重、整天躺着，都会使动脉渐渐硬化、心脏虚弱、肌肉衰弱，这无异是在等待生病。爬楼梯时会心悸、气喘，虽然一时心脏仍无异常，仍应刺激脚底，多走路，防止动脉硬化，增强心脏功能。

泉生足可治疗心悸、气喘

泉生足、足心可以活化心脏。泉生足在第二趾底部、脚趾关节中央（图7 - 36）。刺激方法是：先压左右脚，比较哪一边痛，若是

108

一边较痛，则抬起该趾，用力压；若两边相同，则双脚均压。

足心在脚心中央。脚心是第二个心脏，当中的足心可以帮助心脏运作。刺激方法是：用啤酒瓶拍打、踏竹子。晚上洗完澡，手持瓶头，拍打足心，力量应适中，每一只脚5 分钟。每天踏竹子10 分钟，不要一次做太久。

心脏病固然可怕，但若能预先刺激脚底，减少压力，一定会改善的。

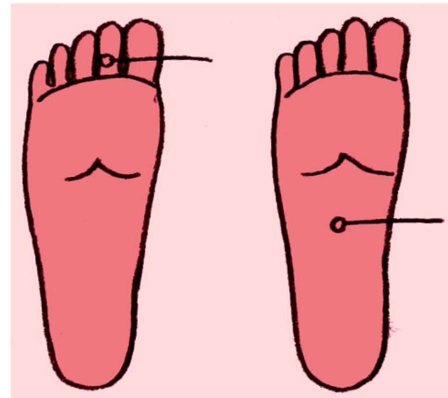


图7 - 36

哮　喘

哮喘通常在夜间发作，也常是因为过敏引起，可刺激肾经的涌泉和太溪

哮喘发作时很痛苦，旁边的人看了也很难受。

1 ～2 岁的小孩感冒，可能引起难治愈的哮喘性支气管炎，但是，有些人到4 ～5 岁时就不再发作，有些人则变为支气管哮喘。儿童时期的哮喘，通常到青春期就不会发作，但是，若持续不加以治疗，即使年轻时不发病，中年以后可能会复发。

哮喘多半夜间发作，发作时会听见声音，吐气困难，无法躺着，只好坐着等病情好转，甚至有人一直坐到早上。

109

手持瓶头慢慢拍打

治疗哮喘，首先要找出过敏原因，远离这些病因，可到医院做过敏源检查。

哮喘是因为分泌物代谢不正常，使血液集中到支气管周围、自主神经运作异常。涌泉可帮助代谢恢复正常，促进末梢血管血液循环，除去郁积在胸中的血，使呼吸顺畅。涌泉在脚底，弯曲脚趾可看见脚底“∧”形凹槽，凹槽中央即是涌泉。手持瓶头轻拍，小孩5 分钟，大人15 分钟，力量应适中。太溪在脚踝内侧后面（图7 - 37）。手指压在上面时，可以感觉到脉动。它对哮喘、支气管炎、心脏病均有效，洗澡时，可用冷热水交替刺激，反复10 次，可以促进血液循环、暖和脚部，还可消除疲劳，使夜间不易发作。哮喘的人不可做剧烈运动，不妨一边刺激脚底，一边慢慢到外面做点运动。

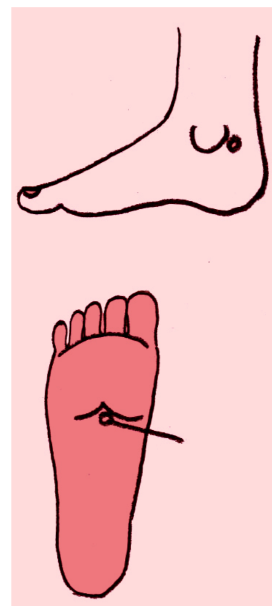


图7 - 37

哮喘发作很痛苦，使精神脆弱，必须自己努力。持续脚底健康法、做轻微的散步，都可以渐渐治好哮喘。

脑　出　血

脑出血常突然发生，肥胖是忌讳。通常由与高血压有关的脑动脉硬化引起。平时最好刺激足心

110

脑出血通常在活动过度当天突然发作，或许死亡，或许变成半身不遂。

脑出血多半突然发生，有时会出现手脚麻痹、运动障碍、说话不清等暂时症状，通常由遗传体质、高血压等动脉硬化引起。肥胖容易引起高血压、动脉硬化，而高血压、动脉硬化是脑出血的主因。精神兴奋、长久处于寒冷处、便秘、睡眠不足、过劳、酗酒等，会使血压上升，必须小心。

消除便秘、促进末梢血液循环、治疗疲倦

防止脑出血最好的方法是：消除便秘、促进末梢血液循环、治疗疲倦。刺激穴位是：足心、第一趾底部的大脑反射区（图7-38）。足心在脚心中央，刺激它可促进血液循环、暖化脚部，并可刺激自主神经，稳定血压，消除身体、精神的疲劳，高血压、过于疲劳的人应天天用指压或踏竹子刺激足心。洗完澡后，用双手拇指交叠轻轻按摩足心，再慢慢用力，再按摩每一只脚趾，弯曲脚趾、伸长脚底并停留30 秒。白天可以踏竹子，在工作的地方可以准备类似的东西，午休时做。竹子放在脚心中央，慢慢踏50～100 下，扶着墙比较好做。第一趾是大脑反射区，这里的血液不流通时，大脑的血液也不流通。洗澡时请好好按摩全部脚趾，再用冷、热水交替刺激，然后冲水。

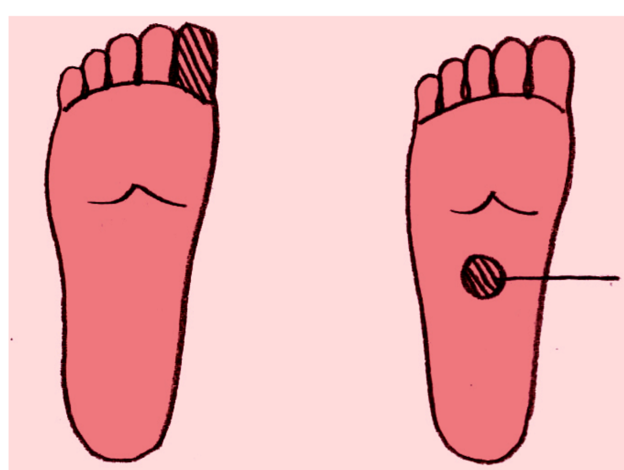


图7-38

111

持续疲劳、身体无法充分休息时，容易脑出血。许多脑出血的人没有疾病缠身，对工作、娱乐很热衷，睡眠少也不在乎，却会突然昏倒。人的体力毕竟有限，长久勉强身体，一定会发病。

痔　疾

应预防便秘、调整胃肠、促进血液循环。可在金门、通谷两穴温灸或踏竹子

长久便秘的人，上厕所都要用力，静脉血管血行不畅，血管的一部分胀大如帆船，形成痔疮。人用双脚站立，所以从心脏流出来的血，大多向下流，流到臀部、脚部的血要回流上去很难。痔疮原因除了便秘外，还可能因怀孕压迫、体质、久坐工作、寒冷、过劳、睡眠不足、压力等引起。痔疾除了痔疮外，也可能有脱肛，或肛门四周皮肤化脓。

但是，通常痔疾指的是痔疮。

预防痔疾的方法是：不便秘、调整胃肠、不固定一个动作工作、常常移动身体、促进血液循环。痔疾轻微症状发生时，可在洗澡时慢慢暖化该部，早点睡觉，使肛门周围血行良好，如果让静脉胀成袋状不加改善，排便时便会流血。

保持肛门四周清洁，排便后以温水清洗

膀胱经的金门、通谷，可以治疗痔疾，促进肛门四周血液循环。

金门在脚踝外侧下方、骨头边缘，用手指压时，会有剧痛感。通谷在第五趾外侧，靠近趾头尾端（图7－39）。膀胱经从眼睛开

112

始，流到头上，经过背骨两侧，在仙骨（臀部中央的骨头）通过肛门，流向脚部。用香烟温灸金门、通谷，距穴位1厘米，感觉热马上移开，刚温灸时，马上就会感到刺热，反复10次，可消除痔疾引起的疼痛。

排便后应以温水冲洗肛门，随时保持肛门四周干净。多吃含纤维质的蔬菜，控制食肉量。

预防便秘，可踏竹子，促进肛门四周血液循环。脚心靠近脚跟的地方是肠反射区，利用这里踩竹子，可促进肠的蠕动，预防大便过硬。脚底中央的足心，可促进血液循环，松弛腰腿肌肉。腰腿有很多肌肉，走路时可以收缩，每天走路，可以预防血液淤滞。若想消除疼痛，应每天踏竹子。

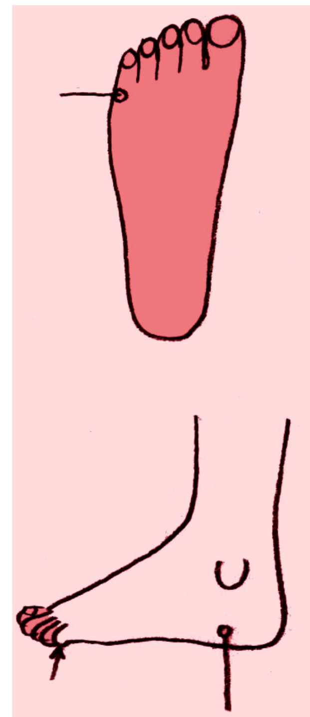


图7－39

腰　痛

闪腰是因为突然加力于腰而发生。可温灸、并按摩申脉、临泣两穴

腰痛原因很多，如椎间盘突出，肌膜症，脊椎变形，脊椎骨疏松、分离、滑落，内脏病，妇女疾患，感冒，有的人还会在运动瞬间闪腰，老少均可能发生，轻者只在身体前倾、后仰时疼痛，如果运动、睡觉翻身、上厕所也痛，就是较严重者。闪腰多在腰至腿的肌肉疲劳时，突然加力量在腰上而发作，通常是肌肉发炎、收缩引

113

起疼痛，有时也可能是因椎间盘突出使脚麻痹引起。年轻人闪腰可能是因为运动过度、腰腿疲劳所致，或因保持一个姿势太久、压力、睡眠不足、缺乏活动肌肉而引起。中老年人除了上述原因外，也可能是因脊椎变形刺激到神经、脊椎周围肌肉不平衡。

闪腰瞬间无法动弹，过一些时候疼痛加剧，有时痛得必须躺下，应屈膝休息。伸长脚、向上抬起休息，反而更痛。可在腰上冷敷，等症状好一点，再刺激穴位，自己无法做时，应请人帮忙。

腰痛不可使腰腿的肌肉僵硬

治疗闪腰的穴位是申脉、临泣。申脉在脚踝外侧下方，按住的肌肉部位会有痛感。临泣在第四、五趾间往下（图7－40），摸到骨头压下感觉痛的部位即是。可施以温灸，感觉热马上移开，反复10次，温灸后，慢慢弯曲脚，再伸展移动。

腰痛的人不可使腰腿肌肉僵硬，应常常按摩腰腿。养成平时、早上起床前、晚上就寝时，在被窝中揉搓身体的习惯。

一只只按摩脚趾，可早一点消除脚的疲劳，使腰有活力。

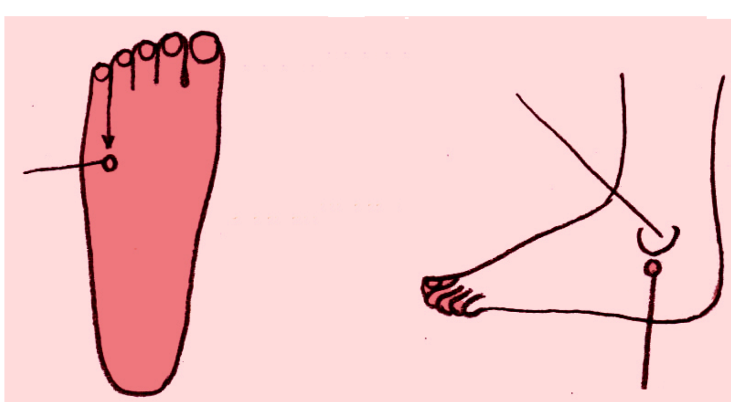


图7－40

114

肝 病

欲治疗慢性肝炎，可刺激肝经的太冲和右脚脚底肝脏的反射点，强化肝功能

肝脏在腹部右上方，紧接着横膈膜，负责处理养分并储存养分、解毒、调整血量、分泌胆汁等，它不仅使身体有活力，还可以提高爆发力。

肝病是因为病毒感染、药物中毒、酒精中毒引起，一旦肝受侵害就难以治愈，急性肝炎未好好处理者，会变成慢性肝炎，如果6 个月以上肝脏异常、肝功能检查出来的数值异常，就可能是慢性肝炎。当你有黄疸、恶心、疲倦时，若接受检查，可以发现是否有急性肝炎。

慢性肝炎病情迁延，需定期检查肝功能，保持心情平静，不要勉强身体，多吃高蛋白、高热量食物，但仍应注意饮食均衡。饭后休息1小时，好好睡一觉。

治疗慢性肝炎的部位是肝经太冲、右脚脚底的肝反射区。太冲在第一、二趾间往上找，遇到骨头，感觉到微弱的脉动之处即是（图7 - 41）。肝反射区在右脚脚心往上靠近脚趾甲的部位，肝反射区偏向外侧。肝发生异常肿大时，在反射区会感到疼痛。

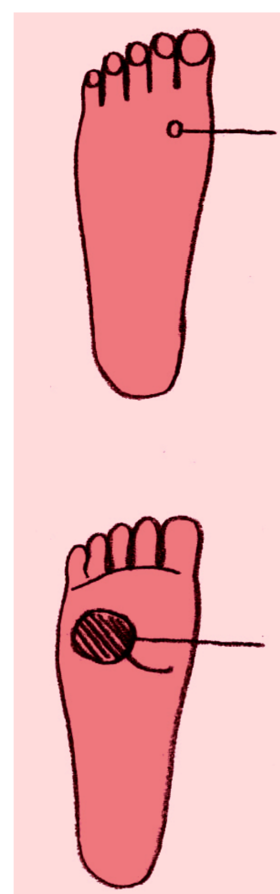


图7 - 41

115

温灸双脚太冲

香烟点火距太冲1 厘米，感觉热马上移开，反复10 次，用左手拇指慢慢指压，再慢慢加力。慢性肝炎最好的方法是注重养生，不可焦躁、勉强身体、酗酒，长时间站立、工作过久，都要休息一下，也要适度走路。走路时可刺激脚底，调整内脏活动，赶快养成走路的习惯吧！慢性肝炎患者容易疲劳，走路会感到辛苦，应每天刺激肝反射区，改善肝功能，消除疲劳，恢复精神。

肾 脏 病

应充分休息，不要受寒。刺激涌泉、然谷可消除浮肿

肾脏在腰上脊椎两侧各一个。肾脏的活动可以将体内的废物从血液内取出，制造成尿液。健康人1 天尿量1 ～2 升，喝水多少、流汗都会影响尿量、尿的浓度。肾不仅取走废物，也可再吸收必要的无机盐、有机物，形成调整血压的物质。

肾脏病原因有：细菌感染、糖尿病、高血压。肾负责排尿，无法休息片刻，早期发病应趁早治疗，肾脏病容易变成慢性病，很麻烦。

慢性肾炎是由急性细菌感染、肾脏功能不知不觉退化引起。须借由尿检查、血尿、尿蛋白才知道肾出了问题，恶化的话，可能会出现头痛、恶心、食欲不振、浮肿、高血压。

慢性肾盂肾炎多发生在产妇、女性身上，由于膀胱炎、细菌感染肾盂而引起。可由急性转变成慢性，尿变得混浊。

116

慢性肾脏病患者为维持肾功能，必须注意生活方式。工作时避免劳累过度。长久站立会使肾疲倦，因此需偶尔休息、躺下。

蛋白质、盐的摄取量需依病情调整，请遵守医生指示。限制食用使身体变冷的水果、生菜、柑橘类、啤酒等食物。

比较痛的地方指压时要用力些

慢性肾脏病很难治疗，切忌焦躁，使病情恶化。可刺激脚底弯曲脚趾时呈现的凹槽处（涌泉穴），入浴后，用拇指慢慢按摩，如果有一脚感觉较硬且肿，应用力一些。再刺激脚心内侧线上、骨头下方的然谷（图7－42），因为靠近骨头，压时会比较痛，仍应多加一些力量，用拇指对着骨头下缘用力压是诀窍。

按摩后，用香烟温灸双脚10 次。

刺激涌泉、然谷可帮助排尿，消除疲倦，按摩后早点睡觉。

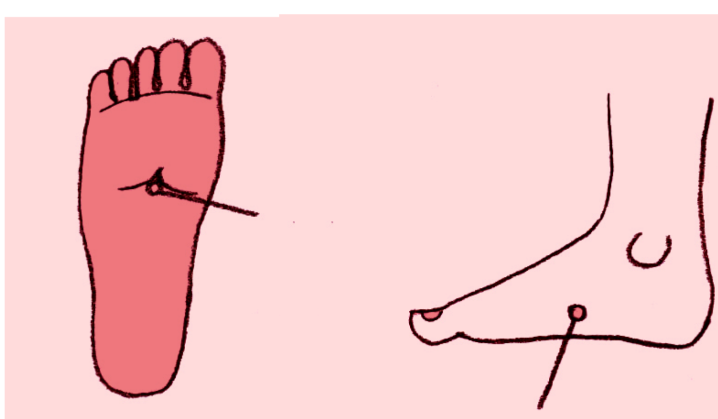


图7－42

117

牙 周 病

注意刷牙方式。用艾草（香烟）在女膝穴温灸，可使牙龈收缩

牙周病和蛀牙有关，50 多岁的人几乎八成的人有牙周病，牙周不会痛，却慢慢恶化，发觉时为时已晚。

牙周病是因为牙齿从齿槽脱出，牙齿松动，如果没好好刷牙、刷牙方式错误，使食物残留在牙齿上发酵，引起发炎症状，使牙龈发红、容易出血、有口臭，此时病菌增生而使牙周化脓，如果有牙结石，其周围更容易繁殖细菌，牙龈发炎情形更恶化。牙齿排列、咬合均不佳，如果在牙龈上加力，容易引起牙周组织发炎。牙周病原因有：牙龈抵抗力降低、糖尿病、贫血、心脏疾病、缺乏维生素、缺乏钙、唾液和甲状旁腺激素分泌失调、胃弱等。

牙周病患者早上有口臭，挤压时会出脓。

预防牙周病的要点是：请教医生正确的刷牙方式。结石很难自己洗掉，每半年请牙医洗除。容易牙龈发炎、化脓的人，须注意不要过劳、睡眠不足。

适度的运动、充足的睡眠、锻炼体魄

治疗牙周病的穴位是女膝，在脚后跟（图7-43），香烟放在距其1 厘米处温灸，感觉热马上移开，一天2 次，每次10 回，可帮助牙龈收缩、促进血行，调整身体状况，再温灸足三里更佳，按摩牙龈更能收效。按摩前，先在牙齿、牙龈上撒点盐，如此闭口3 分钟，再漱温水，利用残留的盐气用手指按摩牙龈、牙齿。

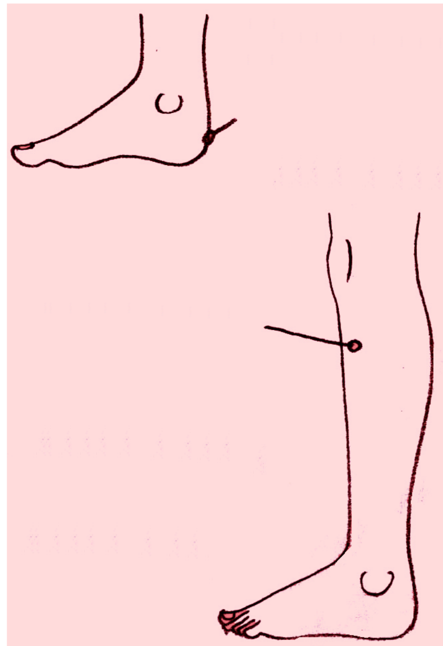


图7－43

牙周病是表现在牙龈上的老化现象。平时认真刷牙、适度运动、充足睡眠、排遣压力，维持健康的身体，就不会在年轻时得牙周病，当然，也要配合脚底健康法。

风　湿　痛

男性比女性容易痊愈。可刺激足心，促进血液循环，也可刺激阳陵泉

以前均统称风湿，现在则分为关节的风湿痛，及心脏的风湿热。

慢性风湿痛多发生在25～35岁的女性身上，罹患率约为男性的3倍，发病原因可能是患者免疫功能异常，将抗体球蛋白视为抗原，此抗体即为风湿因子，引起许多症状。

慢性风湿关节痛患者若遇到诱因，如病毒感染、寒冷、湿气、

营养不良、疲劳过度、生产、压力等，可能因此发病，初期可能感到疲倦、无食欲、脸色差、手脚麻痹、焦躁，此时接受检查，还没有关节风湿的反应，再过一段时间，双手手指就会有强烈的感觉。

不久，手脚关节便红肿疼痛，接着骨头变形。患此种病1/3 的人可痊愈，1/3 骨头变形，1/3 演变成手脚残废，不能动弹。

治疗方法是：避免受寒冷、湿气侵袭。

慢性风湿痛患者不可受寒冷、湿气侵袭，避免身心过劳，摄取均衡饮食。治疗上，应消除疲劳，促进血液循环，刺激足心稳定发炎情况，刺激阳陵泉消除疼痛。

足心在脚心中央，可使血液循环良好，暖化腰部，减轻关节红肿情形。每天刺激可去除疲劳、安定精神。阳陵泉在膝盖外侧稍微下面一点，在凸出的小骨头前面下方（图7-44），对关节、肌肉疼痛有效，可在上面距离1 厘米处温灸，感觉热马上移开，反复20次，早晚各1 回。慢性风湿痛疑似患者最好刺激穴位，并小心不要太疲倦、不受寒。

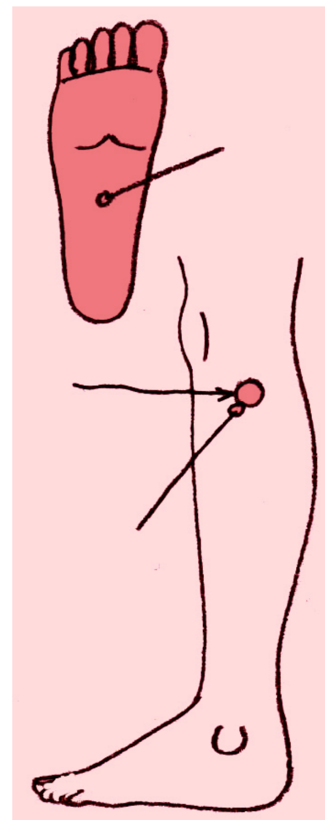


图7-44

老年痴呆症

自己能做的事，尽量不依赖他人。预防痴呆的第一要件是保持腰腿健康

老年人的身体开始出现老化现象，全身功能渐渐降低，头发变少，视力、听力减退，牙齿掉落，皱纹增加，腰部弯曲，肌肉变少，不能马上站立、入座，动作缓慢，容易疲倦，老人身体衰弱，自己也倍感痛苦。体弱的老人也盼望像年轻时那样活动，不愿输给别人，但是，体力、经济都得依靠孩子，心中的矛盾成为精神负担，使得老人忧郁、歇斯底里。

不要把他当老人，请他帮忙做家事

预防老人痴呆第一要件是：自己能做的事，尽量不要依赖他人，甚至主动帮帮别人，带点幽默感，培养兴趣，参加聚会和家人相聚，最好保持老人年轻时的生活环境，搬新家老人不易适应，易情绪不安定，不要把他当老人，即使动作缓慢，也可以请他帮忙做点家事。

预防老人痴呆要点是：腰腿健康，越不动大脑越缺少刺激，容易老化，随时关心周围的变化。退休后不要关在家里，仍旧和旧同事、新朋友聚聚，积极制造一个新的生活环境，并刺激穴位。涌泉是生命泉源，可补充肾气，促进血液循环，防止老化，增加腰力，提高身体耐力，它位于脚底、弯曲脚趾时在脚心上面的凹槽即是，洗完澡慢慢指压。大敦在第一趾趾甲下方中央（图7－45），温灸时火源应距离1 厘米，感觉热马上移开，反复10 次，可使大脑活跃，头脑清晰，提高思考力，预防老化。

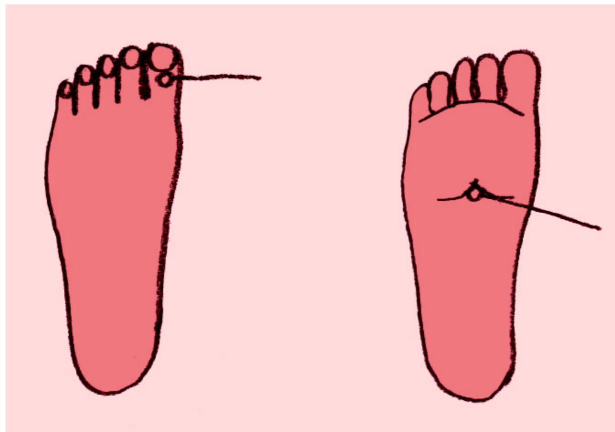


图7 - 45

猝 死

一定要做定期检查。猝死最典型的病因是脑中风和心脏病

许多工作忙碌的中年人突然猝死，留下家人，使家人经济陷入困境，失去精神支柱，造成社会问题。

现代的社会讲求合理化，每个人的责任相同，工作量增加，身体无法充分休息，为了升迁，也不敢轻易请假，担心工作被别人抢走，加班夜归，疲劳、焦躁时只好借酒麻醉自己。为了弥补劳累的身体，补充营养，吃了一大堆脂肪多的肉，满足自己的食欲，回到家马上睡觉，假日则睡一整天。

精神常常处在被压迫的状态，工作过久、生活不规则、酗酒、吃高热量的食物、缺乏运动、过度疲倦的生活，再健康的人也会得病。

猝死通常是因未发现疾病，或发现得太晚，或不以为意，不愿改变生活方式，身体不适仍然工作，最后只好倒下。人的身体并不全归自己，也是家人的，不过，健康管理仍要主动经营，才能逃避可怕的猝死。

猝死多半发生在自认为健康、不在乎疲累的人身上，这种人在猝死之前，一直在堆积疲劳，只是外表看来很健康而已。

规律地生活、不过度劳累，适度地运动

预防猝死应做定期检查，即使检查没有异常，也不要过度相信。若不是发展到某一个程度，通常检查不出病来，过了中年，病会加速恶化。猝死的主因有：脑中风、心脏病，二者均由于动脉硬化、高血压引起，发作之前，几乎无法预知。

预防猝死的秘诀是：规律地生活，不过度劳累，适度地运动。涌泉可促进血液循环，促进心、肾功能，是预防猝死的重要穴位。就寝前不吃夜宵，洗完澡慢慢按摩涌泉（图7-46），睡前最好踩50 次竹子，使身体在睡眠时血液循环良好，早点消除疲劳。

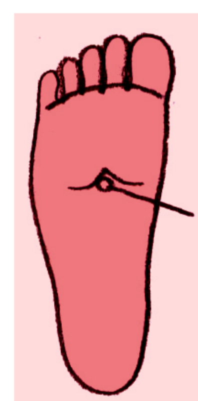


图7-46

第八部分　按摩更美丽健康



最好的美容、健康管理法

真正的“美”是由体内散发出来的

青春永驻，可以说是女性永远追逐不倦的目标之一。

这点由女性对美容院、健身房趋之若鹜，和不惜高价购买美容保养品，以及购买和减肥有关的杂志便可得到证实。

看到那么多的年轻女性，不惜投入大量的时间与金钱，只求让自己更美、更健康，不禁让人产生敬畏之心。

多年来，一直致力于研究东方医学，有时也难免有下列的疑问:

“近10 年来，大多数的女性，确实像变个人似的那么漂亮。体型也不比欧美女性差。但是，却很少有人具有引人回头再看一眼的魅力，这是为什么呢?”

相信答案即在我们眼睛看不见的部分，亦即，在身体的内部。

换句话说，无论如何细心保养皮肤、利用运动锻炼身体或热心实行减肥，只要各器官的功能不正常或积存过多的压力，则表情绝对无法生动，当然，也就无法散发出真正的健康美。

例如，便秘的人就很容易长面疱，压力过大则容易招致脱发或白发。

那么，如何才能由身体内部让自己变得又美又健康呢?

其实，最有效的方法就是本书所要介绍的反射区疗法。

11

何谓反射区疗法

脚底反射区疗法的基本概念即——头、身体、内脏、肌肉等组成身体的所有部分，在左右脚的某处，都有与其对应的反射区，只要刺激其所对应的部分，便可治好身体的异常。

即使在科技进步的今天，人体构造仍有许多部分罩在神秘的面纱下。

正如——

“为什么只要刺激反射区即能治好身体的异常?”

至今仍无法获得满意的答案。但是，反射区疗法对于各种疾病的治疗或健康管理，确实具有令人惊讶的效果(图8-1)。



图8-1

当然，反射区疗法和其他疗法相同，并不是能立刻治好所有疾病的万能魔法，不过，不凭借药物等，任何人都能轻松做到的疗

12

法，正是目前西医所最欠缺的。

以前，反射区疗法多半是运用在医疗方面，最近，它更是美容、恢复年轻的有效手段，因而广受注目。

现今，研究反射区疗法的先进国家，如法国等，依据反射区理论的美学，早已经悄悄地流行了。

反射区疗法特别适合女性的理由

笔者之所以希望女性善加利用脚底反射区疗法的理由即在于：它对女性最关心的美容与健康有极好的效果——

女性容易感到烦恼的不快症状，例如，皮肤粗糙、肩膀僵硬、冷虚证等，反射区疗法的效果都相当好。

一般而言，女性的内生殖器比男性复杂，只要稍微受到环境或心理变化的影响，身体便会感觉失调，像这种西医无法应付的敏感症状，反射区疗法即可发挥极大的功效。

以相同的症状来说，女性对反射区疗法的速效性较男性佳，效果也大。这是因为男女的肌肉、神经纤维、激素等性质的差异造成的。假如以实际的治疗来说，女性的效果比男性高5～10 倍。

大体来说，二三十岁的年轻女性，更需要积极运用反射区疗法。因为大多数所谓的“妇女病”，长久放置不管将会形成慢性化，因此，预防或早期治疗是很重要的。此外，关于美容方面的问题，也应该尽早解决。通常，年轻人身体的恢复力都是相当良好的。

13

激素失调会引起身心疾病

为什么年轻女性的毛病比较多

提到最近年轻女性的身心健康时，笔者想特别强调的是“激素平衡”的问题。

一般人很少听过的甲状腺、肾上腺、垂体等器官，在反射区疗法中已频繁出现。这些都是很重要的激素的内分泌腺，因其可调整体内的新陈代谢及内脏功能，使人体维持健康的平衡。

换言之，只要激素的平衡没有问题，则即使是处在一个很不理想的环境中，人体内的“自然治愈力”也可应付。

但现况又是如何呢?

本来应该充满活力、朝气的二三十岁年轻女性，几乎一大半的人都罹患有便秘、肌肤粗糙、冷虚证、生理不顺……这些原本应该属于中老年妇女的老毛病。

由此可知，年轻女性的激素平衡产生异常，以致损害到本身的自然治愈力。

压力会使激素失去平衡

最近从杂志上经常可以看到“夫妻分房、夫妻性生活贫乏”等的记载，很多人把这种事当作一种流行，但其实这是非常愚蠢的事。

坦白说，现在的年轻夫妻并不是不想“做爱”，而是无法做到，这表示人类本能的性欲已经大大地降低了。

14

近几年来，这种奇妙现象突然增多。甚至有些在办公室使用文字处理机、电脑、自动机器的年轻女性，竟然会在工作中突然大哭失声，当主管询问她们原因时，她们的回答多半是：“人生没有目标……”

这两个例子表面上似乎没有关联，但其实，这是压力过大引起激素失去平衡。也就是说，破坏激素平衡的最大原因是压力，它不但会让身体失调，也会影响身体内部。

不自然的饮食生活也是重要原因之一

激素平衡的异常，和现代人的饮食生活有着很重大的关系。

我们的饮食生活，经由40 年的变化，已经由二次大战后缺乏食物的时代，摇身一变而为饱食与注重美食的时代。但另一方面，由于农作物大量使用农药，以及所有加工食品都含有很多的食品添加物，致使人们无法摄取合乎自然的饮食。

以数百年的漫长历史来看，人类对于这种饮食生活，是否能渐渐适应呢？遗憾的是，我们现在的身体，并不可能做到。因为体内的新陈代谢，已经因为人工这种不自然的饮食生活形成混乱，成为造成激素平衡异常的导火线。

尤其是喜欢外食或速食食品的年轻女性，往往会因为饮食生活，提高激素失去平衡的可能性。

然而，这种腐蚀年轻女性身心的激素平衡异常，并未受到西医的重视，即使患者告诉医生自己身心失调，医生大多数都会诊为自主神经失调症。而且就算医生能确诊激素平衡的异常，但由于西医仍没有任何一种既安全又有效调整激素平衡的方法，所以也无法对症下药。

所以目前，能发挥极大效力的，便只有反射区疗法了。总之，

15

活用脚底反射区的刺激对于调整激素的平衡具有极高的效果。大家只要努力去实践，相信很多不明原因的身体不适，都会消失得无影无踪，甚至体内也会充满一股活力。

身体的失调可以从脚部得知

踩竹片的反射区疗法

何谓脚底反射区疗法呢？以下就为各位做些稍微详细的叙述。

以我们身边的例子来说，当我们感到懒倦时，压迫脚掌心边缘会有疼痛的感觉，此时，只要踩竹片或用手指搓揉头部或身体便会感到舒服非常，相信这是大家都曾有过的经验。

其实，这是大家在不知不觉中，应用了脚底反射区疗法的原理。因为脚掌心的边缘，具有足以消除疲劳所不可缺少的两种脏器，也就是肾脏与肝脏的反射区。

平时大家都没有注意到，不仅是脚掌心，整个脚掌即可把一个人的健康状态表露无遗。

当身体产生失调时，和这个部分相对应的地方（反射区），一定会出现“痛”或“结晶”。所以说在出现异常的反射区，可用手指或工具来刺激，因为这比踩竹片更理想，如此一来，即可改善身体的失调或不良的症状，这就是所谓的反射区疗法。

脚底是反映身体异常之镜

为了让读者知道，脚底确实有反射区，在这里，我们先来做一

16

个实验。

对于您所关心的身体某部分的反射区，试着压迫看看。比方说，经常为头痛烦恼的人；要刺激头的反射区，肩膀僵硬的人，在颈项、斜方肌、肩膀的反射区；至于泌尿系统疾病，在肾脏、输尿管、膀胱的反射区，都不妨刺激看看。在这里，可以用指腹或较圆的笔尾等，依照适合自己的方式来进行。至于皮肤较厚的脚跟或手指根部，则要稍微用力一点。

如何呢？压迫感到不适部分的反射区，应该会感觉到不同于其他地方的疼痛吧！

其中，有的人在压迫的部位会产生令人意想不到的疼痛。这表示虽然没有自觉症状，但该器官却早已经有某种程度的负担了。

当按摩医师为患者检查脚底，然后说出一些令他们烦恼不已的症状时，很多人都感到很不可思议。例如，按摩医师说：“你多少有点甲状腺的问题”时，患者常会吃惊地说：“怎么我的主治医生从来没有这样说……”

大体来说，只要提出一些容易被忽略的细节，便可得到患者的认同。

之所以能做到这样，并非是具有某种特殊能力，只是脚底确实能敏感地反映出异常，甚至超过本人的知觉或医生的诊断，所以说脚底简直就像一面镜子。

为什么“脚底”很重要呢

这里要补充一点，并不是只有脚才有反射区，手、耳朵、脸等也都有，这点是早已经得到确认的。所以，依实际理论来说，用脚以外的反射区来进行治疗也是可以的。

但是，为什么脚底最受重视呢？那是因为即使是外行人也能得

17

到良好的效果，而另一个主要的理由则是，身体所有器官的反射区都集中在脚底。

用双脚走路的人类，脚底可以说是支撑身体的一个重要部分。而且，它可通过布满全身的神经或淋巴结，确实传达到内脏，以及其他各器官的情报。然而，关于反射区的详细区分，专家们的意见相当有分歧，不过，和其他的反射区相比，脚底对于全身的对应，以及具有极高效果这点，世界各国研究者的意见倒是一致的。大致上来说，脚底反射区疗法和东方医学的穴位疗法的基本理论是相符的。

必须了解的刺激法则

了解刺激法则，效果倍增

对于脚底的反射区，并非是胡乱压迫即可，是否依据法则来进行刺激，治疗效果将会有很大的差异。

专家与外行人的差别，也就正是在于这点。

本书对于各症状的治疗法，将会提到适当的刺激技术，但是这些都只能作为大概的参考而已，实际上，一般人很可能都不知道究竟要用多大力量，而且也无法巧妙地运用各种技巧。

但是，各位读者只要切实了解这里所提到的刺激法则，并且自己多加应用，还是可以得到非常好的效果的。

18



刺激强度不同，效果亦不同

一般人认为，刺激愈强，效果愈快，其实这是很大的误解。例如，在治疗发炎、疼痛，或者提高各器官的机能上时，施力的程度亦各有不同。

对于刺激研究最透彻的是德国医生阿伦特·舒兹的法则，亦即弱刺激可鼓舞生物机能，适度的刺激可使其亢进，强度刺激则反而产生抑制。

另一方面，根据中国、印度、日本等国相关人员所进行的研究，对于这个法则，可进一步做了如下详细的分类:

给予会疼痛的这种程度的刺激，可提高头脑系、感觉系的兴奋。

柔和的刺激，能够抑制头脑系、感觉系的机能。

用力压迫的刺激，可以激活身体内部的内脏机能。

敲打的刺激可以抑制内脏机能异常的兴奋，带来肌肉的弛缓。

拧、拉的刺激，会使身体的组织细胞活性化，同时气也会畅通。

有规律缓慢的刺激，会抑制神经的兴奋。

突发性的刺激会提高神经系的兴奋。

有规则的、缓慢的、长期的刺激，可调整身体的组织。

无论进行何种刺激，原则上都不要一开始便采用强烈的刺激，应先进行轻微、短时间的刺激，然后再逐渐改成稍强及长时间的刺激。

美国的哈德·雷利博士表示，快速的刺激会使肌肉变硬，并且容易堆积脂肪，相对的，缓慢的刺激则会使肌肉松弛，消除脂肪。因此，进行治疗还是采用缓慢的刺激比较合适。

19

皮肤洁净的美人

光滑的皮肤是健康美人的基本

某杂志曾针对“美人的条件”进行男性问卷调查，结果以回答“漂亮的肌肤”占压倒性大多数。

由此可见，漂亮的肌肤和五官端正是不相同的，因为它是会由体内散发出美的、不可抗拒的魅力。

最近，由于对皮肤结构的研究不断进步，市面上出现许多品质良好的化妆品，但是，因为面疱、疙瘩等皮肤病烦恼的人似乎也增多了，这究竟是为什么呢?

长时间化妆也是导致皮肤病的原因。

造成皮肤病的最大原因，首推“长时间化妆”。最近，由于不断强调紫外线对皮肤的伤害，所以，大家只要一外出，便尽量做好完美的化妆。

但是，因为长时间涂着粉底，毛细孔会被汗水或污垢堵塞，因而形成容易长面疱、疙瘩等的状态。

还有，不规律的生活，心理压力，过度吹冷、暖气等，会使自主神经的功能失常，激素不平衡也会对肌肤产生不良影响，同时，也会导致偏食或便秘的麻烦。有这种情形的人，要尽量除去外在的原因。

20

面疱、疙瘩、肌肤粗糙的反射区

治疗皮肤病的主要反射区是甲状腺、肾上腺等，以及皮肤、直肠、肾脏等等。

刺激甲状腺、肾上腺、甲状旁腺、胰腺、生殖器的反射区，能使激素的分泌活跃，有助于皮肤变得美丽，至于胃或直肠的反射区，可以预防容易影响皮肤的消化器官的异常。只要好好按摩肾脏的反射区，便可让体内的老化废物排出，提高血液净化作用。

刺激的方法，甲状腺是以指关节压法(指角)的技术，此外是以用拇指腹压法的技术最为有效。从右脚开始，要有规律地多按摩几次。双手拇指的根部也有甲状腺的反射区，同时刺激即可得到更好的效果(图8-2)。

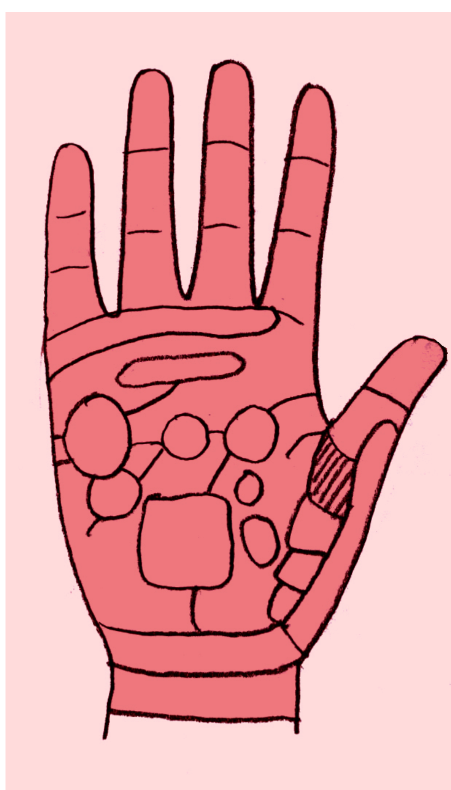


图8-2

21

面疱症状的三阶段

面疱的最初阶段，即是一粒粒的青春痘，这是皮脂积存形成的，此时，还没有产生发炎的症状。

当面疱中的毛孔有细菌增殖时，便会引起发炎，进入“痤疮”的阶段。会红肿，而且触摸时会痛。

当发炎严重，便会产生脓，形成“脓疱性痤疮”。

进一步恶化时，会产生有红紫色硬结的“硬结性痤疮”，有时会长疙瘩一样的“囊肿性痤疮”。

面疱一旦化脓，很容易留下瘢痕，所以要尽早治疗。

不要自己用手去挤，要用肥皂洗净脸，而且要避免使用油性的化妆品。

预防皮肤病的七要件

想要预防皮肤病，在日常生活中便要留意。

①要经常保持皮肤的清洁，尤其是要好好地卸妆。

②要过规律的生活，要有充分的睡眠。

③饮食要均衡，特别是要避免皮肤病，平时就要多吃富含维生素C（蔬菜、水果、绿茶等）、维生素B族（牛奶、肝脏、绿色蔬菜、小麦胚芽等）、矿物质（海藻、小鱼等）等的食物。而便秘的人，则要多吃纤维质丰富的食品。

④避免抽烟、喝酒。

⑤就寝前不要吃东西。

⑥尽量不要积存压力。

⑦一定要在晚上11点以前就寝。

22



肌肤老化的预防

25 岁以后皮肤即开始老化

皮肤的老化，在过了25 岁后会突然变得明显。

以前不必做特别的保养，即显得很有光泽、弹性的皮肤，近来却发现产生皱纹，以及变得松弛的现象……

倘若你因此觉得自己老了，那又似乎言之过早。虽然无法期望让肌肤像时针那样倒转，不过，要想延迟肌肤老化则是很有可能的。

皮肤的状态，可以让人看起来比实际年龄年轻，也可以使人看起来较为衰老，因此，大家要把握防止肌肤老化的机会。

为什么皮肤会老化呢

大家不妨回想一下，放置太久忘了吃的马铃薯。它的表面一定是皱皱的，而且触感柔软缺乏弹性。其实，人类的皮肤也是相同的情形。也就是说，随着年龄的增长，皮脂的分泌会衰退，结果，角质层的水分不断被夺取，长久下来，当然会变成“枯萎”的状态。

像这样所形成的皱纹或松弛，只要使用具保湿效果的化妆品等来补充水分，即可阻止某种程度的老化，但是，皮肤的老化会随着年龄的增加而加速进行，所以此时，这种做法便稍显不足。因此，必须进行反射区的刺激，由体内提高新陈代谢，促进肌肤的活性化。

23

皱纹、皮肤老化的治疗反射区

给予肌肤积极的活力，保持肌肤的年轻，最重要的就是激素的分泌。亦即，甲状腺、甲状旁腺、垂体等内分泌腺都是很重要的反射区（图8－3）。

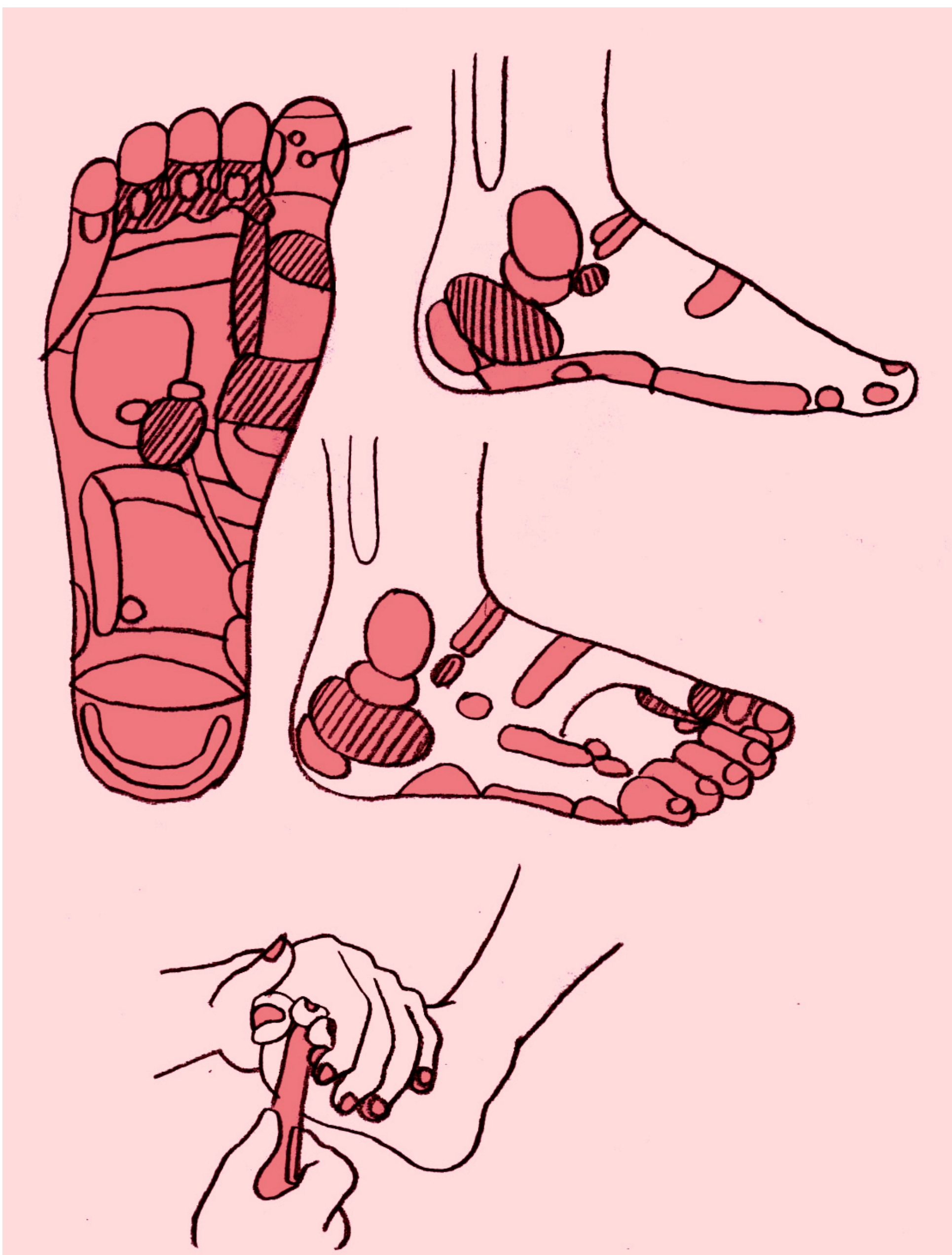


图8－3

24

刺激上部淋巴结或肾脏反射区，能除去体内多余的老化废物，有效减轻肌肤的负担。倘若同时也能刺激胃、子宫、卵巢这些对肌肤有重大影响的反射区的话，那就效果更好了。

总之，对甲状腺、甲状旁腺的反射区要用拇指腹压法，对垂体要用钩型拇指压法，对脚趾根部的淋巴结反射区要把按摩棒夹在脚趾之间，轻轻地摩擦、刺激。至于其他的部分则用指关节压法比较好。

并用颈部按摩可使效果倍增

据说，法国的尼依·杜南克夫人，85 岁时看起来像是只有35岁左右，是一个皮肤保养得相当漂亮的女人。

有人说，杜南克夫人每天早、晚都会做颈部按摩，这是有科学根据的，因为颈部有预防肌肤老化的特效反射区，也就是甲状腺。

依据她的美颜术来进行研究，进而集大成，即是这里所要介绍的贝尼特式美颜按摩法。其秘诀是：不仅用手指，还要用整个手掌轻轻地按摩。

一天只要做30 分钟的按摩，肌肤即会恢复年轻。

〔贝尼特式美颜按摩〕

颈部的按摩——由颈前到颈后方的按摩，由颈前通过下颏到耳朵的按摩，左右各做50 次。耳朵要夹在手指之间。头要往后仰，在颈前与下颏之间，以拇指腹用力压迫50 次。

脸颊的按摩——手掌置于颏下，向上往颊部摩擦。左右各做50次以上。

鼻子两侧的按摩——用手掌小指侧边，左右向上按摩50 次，由于是皮脂腺分泌较多的部分，所以要细心按摩。

25

额头、眉间的按摩——依据图8 - 4 所示，用手掌向上按摩。

太阳穴的按摩——用双手腕的内侧，轻轻敲打左右太阳穴各50 ～100 次。把手腕内侧放在太阳穴上，接着是耳朵上面，最后是后面，用力搓揉50 次。然后用拳头在后头部敲打30 次。



图8 - 4

耳朵的按摩——用手指捏着耳朵的上部、中部、下部、各拉20 次。接着，把食指放入耳孔，用另一手以敲打来震动鼓膜。

嘴唇的运动——将双手的小指洗净，放入嘴唇的两端，左右各慢慢拉20 ～30 次。这样可预防嘴部周围的皱纹（图8 - 5）。

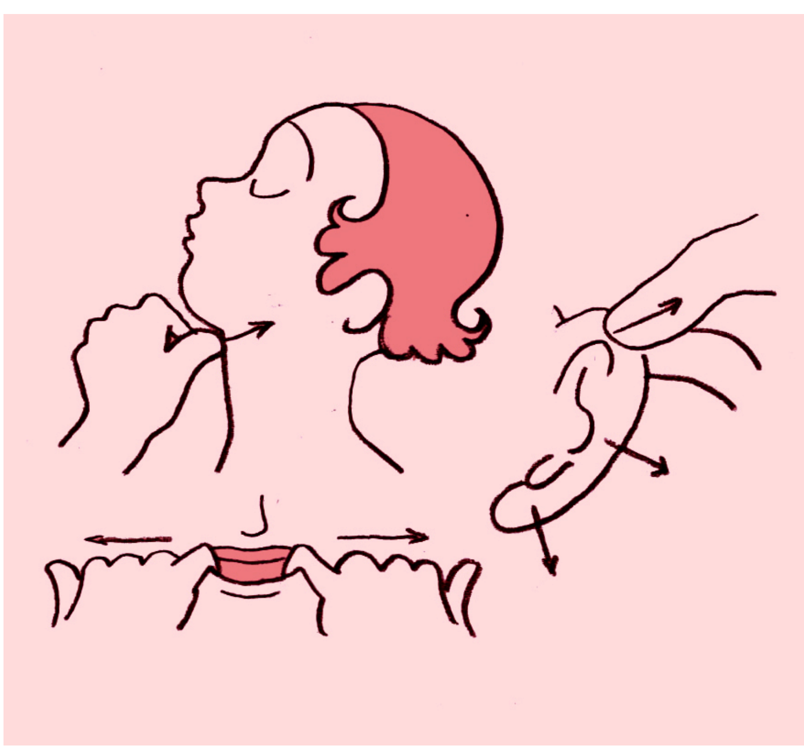


图8 - 5

26

消除脸部的浮肿

轻度浮肿，可用冷毛巾做应急处置

很多女性常说：“早上起来照镜子时，一旦发现脸部浮肿，心情便会感到郁闷，根本不想出门。”

脸部浮肿的女性，脸看起来比较大，而且不容易上妆，故可说是美容的大敌。

一再累积疲劳，或者睡眠不足，脸部即会产生浮肿的现象，相信这是很多人都有的经验，如果休息一晚即好转的话，即表示健康上没什么问题。其应急的处置方法是：用冷毛巾敷脸或用淋浴来促进全身的血液循环，使脸部浮肿消除。

倘若脸部、手脚经常浮肿，那就表示内脏有问题，要多加注意。

容易浮肿的人要注意肾脏、心脏！

浮肿首先要考虑的原因，即是肾脏功能的降低。

慢性时，没有自觉症状是其特征，但是，全身，尤其是脸部浮肿，或者觉得疲累、血压高等，即要怀疑肾脏是否异常。

肥胖、运动不足、高血压、胆固醇异常、抽烟过多，以及精神压力等，也会导致浮肿。

有头晕、悸动、哮喘等症状，即要怀疑是否有心脏病的征兆，但千万不要做外行人的判断，应接受专门医生的诊断才是。

27

脸部浮肿的治疗反射区

因肾脏问题而引起的浮肿，只要刺激肾脏、肾上腺、输尿管、膀胱等反射区即很有效。使用拇指腹压法，最初以5 分钟开始，然后慢慢增加时间。

开始治疗后不久，尿量会增加，而且，尿色或臭味会变浓，这是症状逐渐好转的征兆，1 周后便会恢复正常，不必担心。

但假如原因是来自心脏的话，即要刺激心脏，以及心脏组织的反射区，或者是和心脏关系密切的第二趾与第三趾的反射区了。心脏的反射区，因为是在距脚底表面比较深的部位，所以，要使用指关节压法或按摩棒，进行强力的刺激（图8－6）。

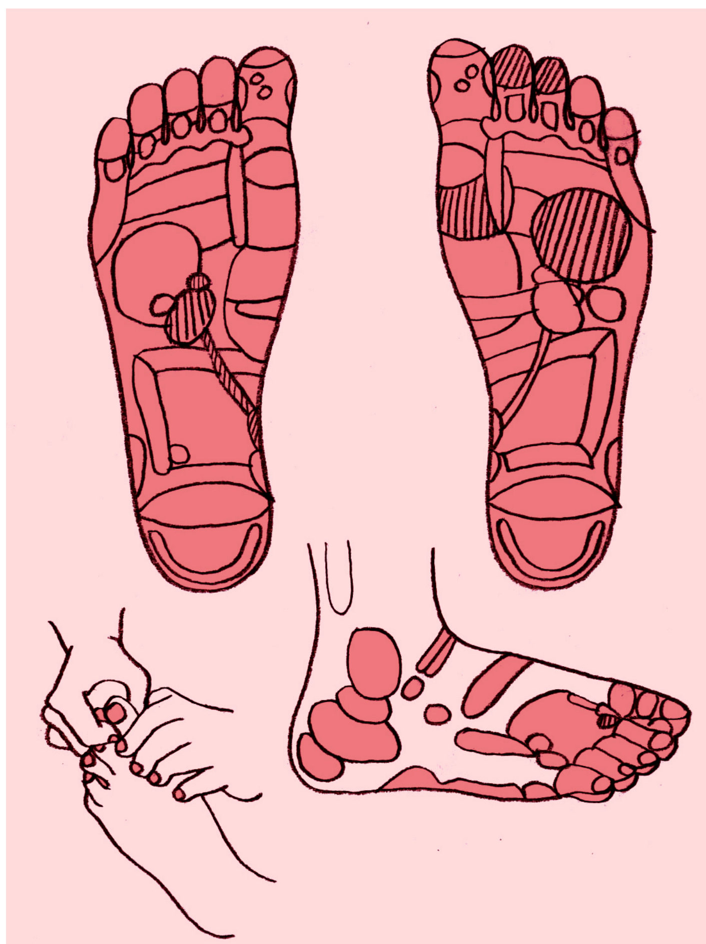


图8－6

刺激心脏组织反射区的要领是使用指关节压法做上下摩擦，或者是用拇指与食指去按摩第二趾与第三趾，最后，为了促进静脉的流畅，要用手夹住脚的两侧，以钻锥式按摩的技术摇动。

无论是肾脏或心脏，一旦出现有浮肿以外的症状时，应该立即

找医生商量，因为毕竟这只是辅助疗法而已！

利用瑜伽的姿势让身心清新

肾脏、心脏都是和精神方面关系相当密切的脏器。而去除烦躁、忧郁，让身心清新也是很重要的。

此时，最有效的是，瑜伽中眼镜蛇的姿势，它对气氛的转变有卓越的效果。但是，患有腰痛的人反而会使情况恶化，所以一定要避免。

可以用竹片或高尔夫球等刺激整个脚底（图8－7）。

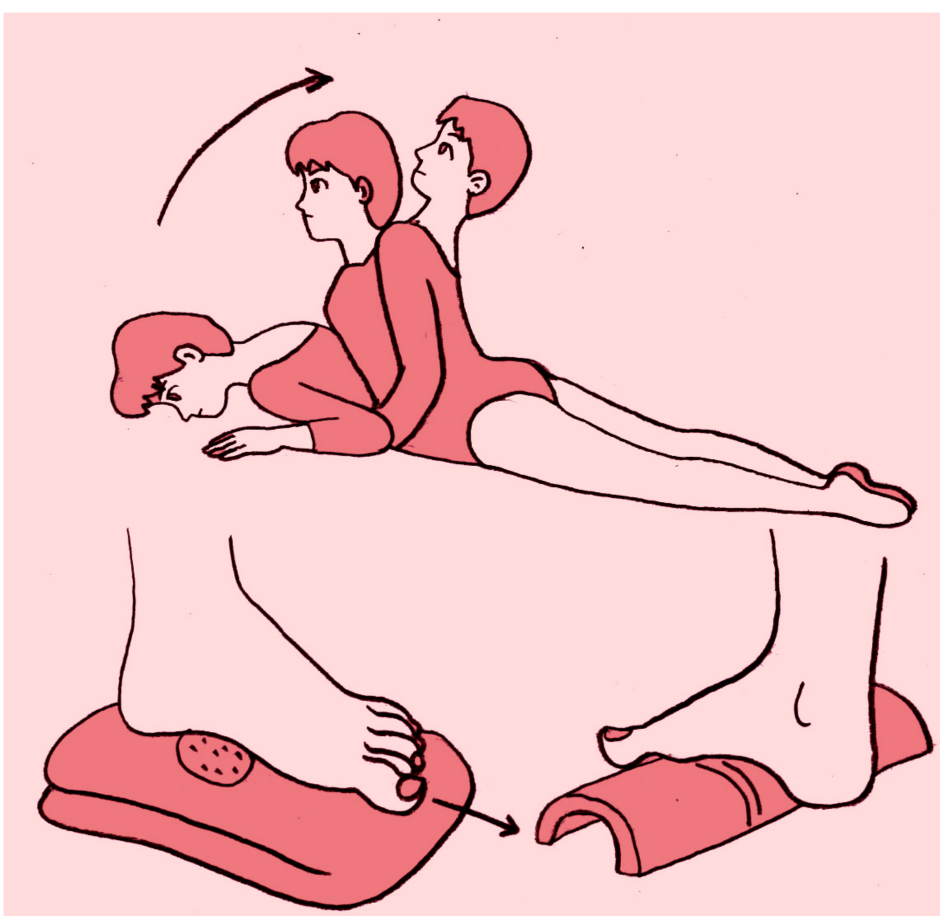


图8－7

29

消除眼睛疲劳

疲劳、混浊的眼睛，会使魅力减半

各位读者请不妨回想一下，当您听到呼叫回头，或者看稍远的地方时，是否会皱眉或眯着眼睛呢?

倘若有这种情形的话，您便要小心了。

因为眼睛的疲劳，已经足以使您让周围的人产生一种“不亲切”和“衰老”的不好印象了。

眼睛是脸部他人集中视线的焦点，也是影响一个人魅力的所在。因此，最好避免让眼睛过于疲劳，随时保持优美的眼神。消除眼睛的疲劳，对消除慢性化的肩膀僵硬、偏头痛也有很大的帮助。

肉体疲劳或眼镜度数不合也会导致眼睛疲劳

留在家里看电视、录影带、打电脑、使用文字处理机……一整天过度使用眼睛的文明人，会感到眼睛疲劳也是理所当然的。

在身体疲劳时，假性近视的初期、白内障、眼镜或隐形眼镜度数不合等，都会导致眼睛疲劳。

如果对眼睛疲劳放置不管的话，不仅会引起肩膀僵硬、头痛、视力降低，还会成为高血压的诱因，所以千万不可掉以轻心。

眼睛疲劳的反射区

“眼睛”的反射区，在双脚第二趾、第三趾靠近根部的地方。

30

在刺激这个反射区的同时，别忘了刺激和眼睛关系密切的肾脏、膀胱、肝脏(只有右脚) 的反射区。

刺激是以指腹使用指关节压法，由第二趾到第三趾朝横的方向施加压力。

肩膀僵硬严重时，刺激肩膀的反射区，效果更好(8-8)。

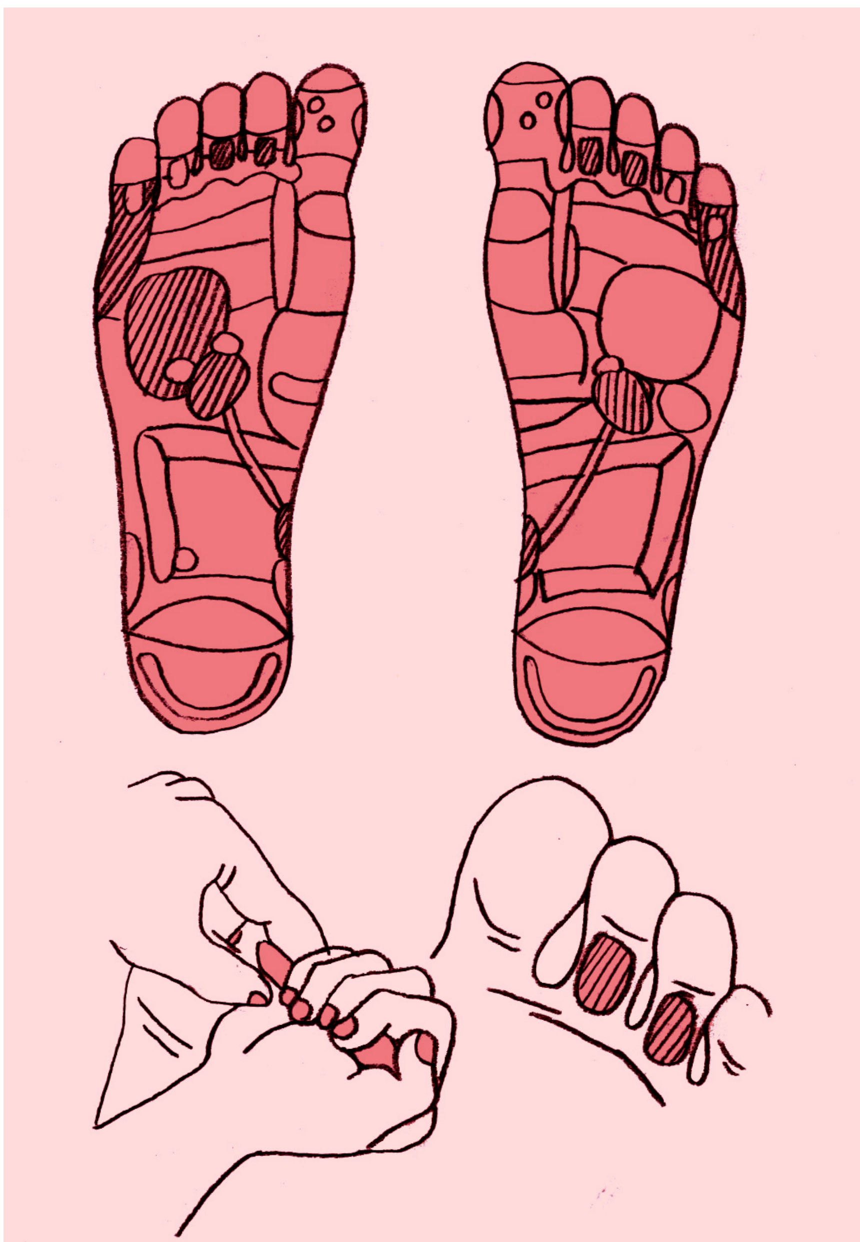


图8-8

31

耳朵、眼睛与脖子的运动也有效

以下要介绍的是，简单易行的眼睛疲劳的辅助疗法。

首先是，抓着耳朵上下用力拉的运动。眼睛感到疲劳时，左右拉20 次，对疲劳的恢复有速效(图8 - 9) 。

还有，每天早晚要做的，即是眼睛与脖子的运动，眼睛是，看右边、看左边、眼睛闭起来，张开眼睛看右上、看左下、看左上、看右下，右旋转20 次、左旋转20 次(图8 - 10) 。

颈部，慢慢右转、左转各20 次。这样即可预防眼睛疲劳的累积，同时，对白内障患者也很有效。

另一方面，有的医生认为，和眼睛有关的疾病，多半和心情紧张有密切关系，因此，可用冥想或深呼吸等让心情放松。据报告指出，多数人在做爱之后，眼睛的疼痛会消失，而且也能感觉到视力恢复。

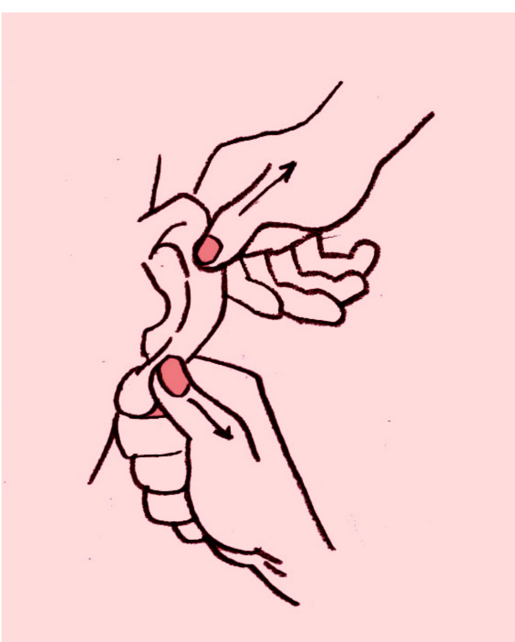


图8 - 9

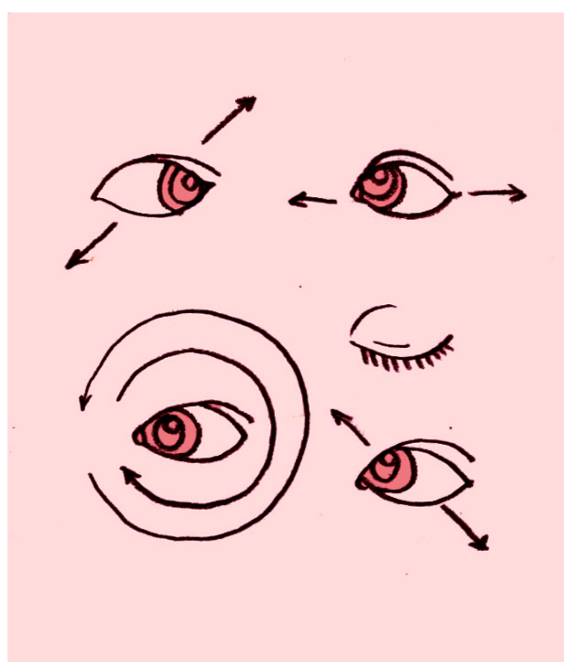


图8 - 10

32

消除黑眼圈

疲劳、睡眠不足和压力是造成黑眼圈的三大原因

十几岁时，即使稍微劳累也无所谓，但是过了25 岁以后，往往会感到力不从心。尤其是眼睛周围的皮肤较薄，又是非常敏感的部位，所以只要身心一失调，便会完全反映出来。黑眼圈最具代表性的原因是疲劳、睡眠不足和心理压力等所引起的血液循环不良。这当然也包括有肾功能降低的意思。

长久放置不管的话，黑眼圈会愈来愈黑，甚至成为眼皮松弛、皱纹等皮肤老化的原因。所以，一旦形成黑眼圈，便要充分休息，尽量让心情保持轻松。

假如外出前担心黑眼圈不雅观，可以在脸盆中倒入热开水蒸脸2～3 分钟，再用冷毛巾冷敷眼睛。

由于眼睛是比较容易干燥的部分，所以最好使用保湿性的化妆品来补充水分。

黑眼圈的治疗反射区

主要的治疗基本反射区是指肾脏、肝脏、甲状腺和垂体4 个（图8 - 11）。而会影响眼睛周围的肾脏与肝脏的反射区，则主要是指能让眼神恢复生气的部位。

甲状腺与垂体可以调整激素平衡，并提高皮肤细胞的新陈代谢。

33

要消除黑眼圈，可使用拇指指腹压法充分地按摩。

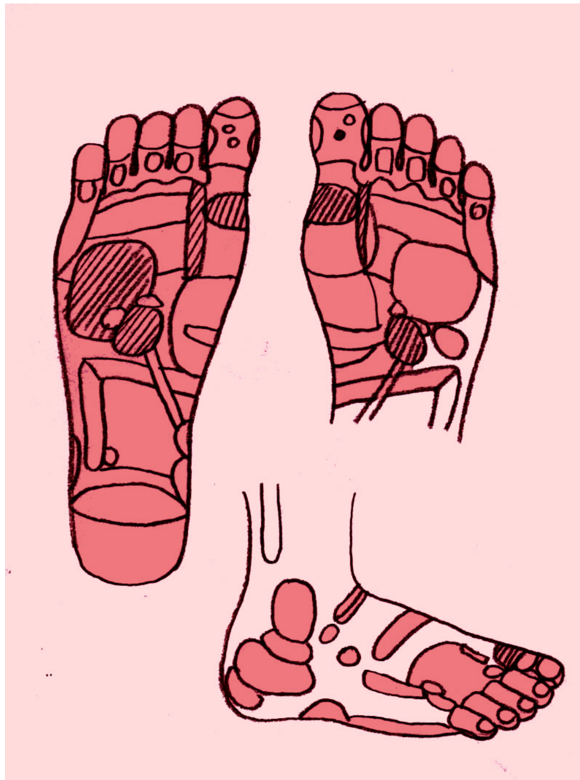


图8－11

要注意睡眠的“品质”

舒服的睡眠，可以说是消除肌肤疲劳的要素，同时，对预防黑眼圈也有很好的效果，除了睡眠时间要足够之外，睡醒后还要有舒畅的感觉，这才是品质良好的睡眠。

为了做到这点，要在晚上11点以前就寝，而且，最好在同一时间就寝、起床。此外，为了避免对内脏造成负担，就寝前要避免吃东西，最好也不要吃冰冷的饮食。

睡不好的人，就寝前可以让双脚的脚踝，各做100次的右旋转、左旋转，紧张一旦缓解，自然就会产生睡意。

脚部冰冷也会使人无法安睡，此时，可以用热水浸泡双脚，让

34

身体暖和。倘若能用具有镇静效果的熏衣草等进行药草浴，即可让身心放轻松，自然入睡。

预防白发、脱发

年轻女性的头发危险吗

最近，因为脱发或白发烦恼的年轻女性增加了。据某家制造假发的厂商指出，一年的新顾客当中，有四成是女性，其中一成是20多岁年龄层，实在令人惊讶。

有人说：“头发乃是女人的生命。”由此可见，女性的美，和秀丽的黑发有着密不可分的关系。

这种“美丽象征”的女性黑发，现在为什么会濒临危机呢?

一早洗发是否是造成年轻秃头的原因

通常，导致“年轻秃头”或少年白发的最大原因是压力。头发和人的精神有很深的关系，相信很多人都听过，为了工作或人际关系烦恼的人变成了秃头，或者因为恐惧而使头发在一夜之间全变白了。

对现代人来说，压力已经成为一种“纠缠不清的关系”，同时，因为女性投入社会工作，有时甚至担任重要的职位，在为了兼顾事业与家庭的情形下，女性的压力只会有增无减。如此一来，女性无法拥有秀丽黑发的情形，也就见怪不怪了。

最近，有很多人喜欢一早洗头，其实，这是非常不好的行为。

35

虽然用洗发精清洁头发，刺激头部促进血液循环，对头发的健康有很大的帮助。但是，洗得过度的话，反而会伤害头皮，成为脱发的原因。假如一定要每天洗头的话，应该尽量使用自然的洗发精，或减少洗发精的使用量。

白发、脱发的治疗反射区

对于头发疾病最重要的治疗反射区是肾脏，有专家认为：肾脏、肾上腺的反射区，应该用拇指指腹压法的技术好好按摩。

刺激太阳神经丛的反射区，可以有效缓解神经的紧张。担心压力的人，可以使用拇指指腹有规律地刺激这个部分。

刺激头部和脖子对头发很好

大家都相当熟悉的，用刷子去敲打整个头的育毛法，是可信度极高，值得推荐的方法。

即使不用任何工具，只是用手指敲打、按摩，也能促进头皮的血液循环，让头发恢复年轻。只要经常按摩脖子后方（尤其是第四颈椎）或头顶的百会穴，效果不错（图8－12）。

偏食亦是造成头发疾病不可忽视的主因之一。中国人常说“发血余也”，由此可见，只要能给予充分的营养、血液，白发与脱发都是可以预防的。

会促进脱发的脂肪要避免摄取过多，至于海苔、海带、黑芝麻、黑豆等黑色食品则应该多吃一些。

36

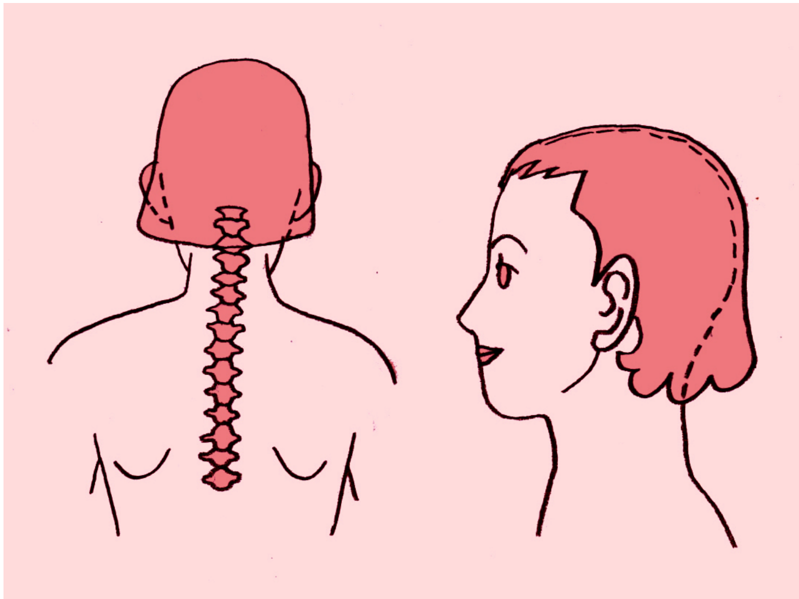


图8－12

易浮肿的脚的改善法

每个人的脚几乎都会浮肿

浮肿即是由于肾脏进行的水分代谢不理想，致使皮下组织积存多余的水分的现象。

起床后活动的时间，尤其是膝盖以下容易积存水分，而且就算是身体很健康的人，到了下午4点，脚部也会膨胀，以致感觉鞋子有点紧。此外，小腿会肿胀，觉得疲劳。因此，专家指出，选购鞋子要在黄昏进行。

和脸部浮肿的原因相同，情况严重时，甚至要担心是否有心脏、肾脏方面的疾病或激素异常的症状，因此要尽早请专门医生，

37

查出原因才好。

是肾脏病导致浮肿容易出现在脸部，相对的，心脏病的特征则是整双脚都会浮肿。

注意坐法、走法

在生理期的前一周，进行各种减肥等，也会引起浮肿。但是，上述的这些情形，只要身体正常，即可不必过于在意。

脚部原因不明浮肿的人，不妨注意一下平常的坐法、行走方法。腰部没有用力，散漫坐着的人，以及把重心放在脚外侧行走的人，脚部都很容易产生浮肿。

脚部浮肿的治疗反射区

和脸部浮肿相同，心脏、肾脏是重要的治疗反射区。

刺激下半身淋巴结的反射区时，即可以提高把积存在下肢的水分与老化废物排出体外的机能。

下半身淋巴结的反射区范围相当广泛，可以选择“V”字形压法、拇指的“爬虫”形压法，轻轻给予刺激（图8-13）。

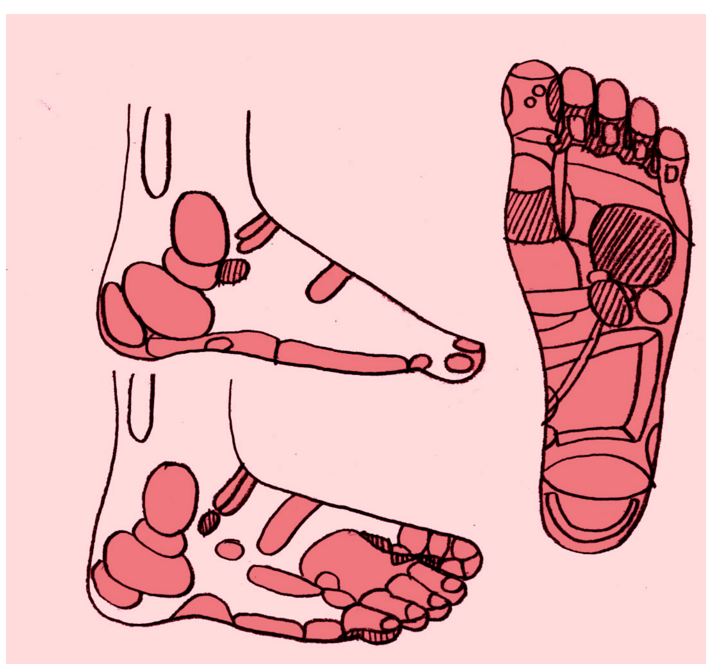


图8-13

38

交互做温、冷水浴，会觉得舒畅

要减轻脚部的浮肿，消除疲劳，交互做温、冷水浴是值得推荐的方法。

把40 ℃的水与冷水各装在水桶中，然后把脚交替放入，反复做5～10 分钟，会有令人意想不到的舒服。

沐浴后，对脚部做冷水浴亦可。

治疗浮肿比较著名的食品是红豆，无论是煎熬后饮用，还是加点盐煮烂后吃，效果都相当不错。对于脚容易浮肿的人，要多摄取矿物质含量丰富的食品，如海藻、小鱼、酸梅等，以促进水分的代谢。

给减肥失败者的建议

不合理的减肥是很危险的

据调查显示，每两位女性便有一人认为“自己太胖了”。

但是，其中被医生判定肥胖的仅占三成。换句话说，大多数的女性虽然体重相当标准，却依旧希望自己能变得更加苗条。

最近，由于社会流行“苗条风”，所以，大家极力想减肥的心态是可以理解的，但是，“一周要减去10 千克”这种强行减肥法是相当危险的。

而且，就算暂时有效，但若想继续维持这种体重则是很困难的，甚至还会产生月经异常、贫血、肌肤粗糙等弊害。

39

尤其是待产中的女性，更应以健康为本进行减肥。

肥胖的原因在于体质或寂寞

容易发胖的人一旦变胖，即不容易减肥，理由大致有两点：一是，体质的问题。通常，人类的脂肪细胞数在孩提时代便已决定，长大后，细胞即使能一一变小，但数目本身绝不会减少。另一方面，因为遗传、幼儿期的饮食生活等，脂肪细胞比其他人多的话，便会有容易发胖、不容易减肥的倾向。

另一点是，精神压力。有些人心中寂寞或欲求不满足时，潜意识会以吃来转移注意力，使自己得到满足，结果，往往会摄取超过自然生理食欲的食物。

无论如何，若是像广告所谓“爱吃多少就吃多少，依旧能够减肥”这种魔法的减肥法是绝对不存在的。

不过，只要善加活用反射区疗法或穴位疗法，甚至是进行三餐规律饮食的简单饮食疗法等，都可期待有良好的效果。

减肥有效的治疗反射区

对于减肥特别有效的治疗反射区，首先要提到的就是甲状腺。

从甲状腺分泌出来的激素，具有促进体内各种物质代谢的作用，对体重的增减有较大的影响。

至于具有相辅作用的甲状旁腺（图8-14），要用拇指指腹压法来按摩。

还有，调整自然食欲的食道，以及调整淋巴液、血液质量的脾脏都是重要场所。食道要用“爬虫”形压法，脾脏则应以拇指或食指用指关节压法充分刺激。

然后旋转脚踝。

40



图8－14

用耳朵的穴位来抑制食欲

想要成功地减肥，必须少吃碳水化合物、脂肪，充分摄取蛋白质、维生素、矿物质，但是，有许多女性明明知道不能吃，却抵挡不住食物的诱惑。这种人，最好要先对被称为饥点的耳朵穴位加以刺激。



图8－15

在饭前，左右各压揉1 分钟，自然能抑制食欲，减少食量。有时在最初几天反而会增加食欲，但是，经过7～10 天，即会出现明显的效果，故要很有耐心地持续进行。

担心压力的人，就寝前想吃的人，在就寝前30 分钟或一小时，养成冥想的习惯也很有效果（图8－15）。

41

健美反射区

做脚底刺激可使体型接近完美

虽然是相同的身高、体重，但由于长脂肪的部位不同，故外观会有很大的差异。“因为手臂或腿太胖，夏天不敢穿无袖的衣服或迷你裙”、“虽然在衣服的衬托下显得苗条，但因为臀部太大，不想让他看见”，对于自己的身体有这种自卑感的女性实在不少。

最近，有很多美容中心提供一种集中减肥某部位的减肥课程，但是，是否有更简单且能让体型接近完美的方法呢?

不过，在进行实际的反射区治疗中，发现脚底反射区和各部位的消瘦都有很密切的关系。

这里所要介绍的是，用反射区疗法来进行的健美法。

让不同部位健美的治疗反射区

上臂

基本上即是要按摩手臂、手肘的反射区。手臂的反射区在第五趾根部开始的脚外侧。手肘的反射区在中间。这两个反射区主要负责上臂部分的健美，因此，以拇指的前端，或者是食指、中指用指关节压法做重点式的按摩。上臂太粗的人，多半是胆囊有问题，别忘了刺激这个反射区。

按摩位于手背拇指与食指之间的合谷穴也有效。

大腿

42

大腿的健美主要在膝盖的反射区，以拇指做指关节压法的刺激。下半身容易发胖的人，可以说是内分泌腺异常的证据。同样要刺激甲状腺、甲状旁腺，以提高全身的物质代谢 (图8 - 16) 。

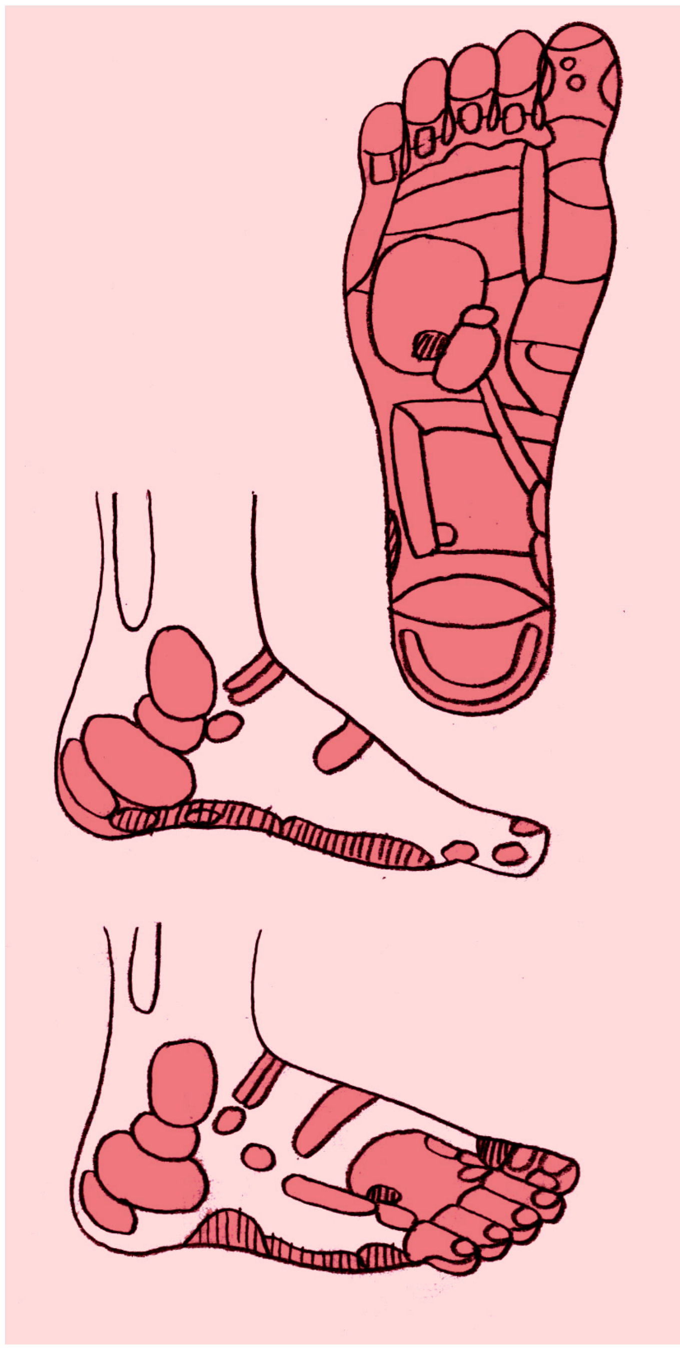


图8 - 16

43

腰部

腰部，以刺激背部（脊椎）腰附近的反射区与甲状腺反射区最有效。

脊柱的反射区在脚内侧的边缘，刚好在脚掌心凹的部分。

胸部

想让过大的胸部缩小，和腰部相同，可刺激脚背的对应部位。

胸部相对应的反射区，因为是在比腰部反射区稍上方的脚背，所以，可用握拳或指关节压法来刺激（图8－17）。



图8－17

臀部

臀部反射区和膝盖相同，都是位于脚的外缘部分。

用拇指前端或指关节压法反复多做几次刺激有效。

此外，最好还要以拇指在脾脏与肝脏的反射区内加以搓揉。

44

脚踝

脚趾与手指交叉，脚踝要做50～100 次的大旋转，左旋转、右旋转都要进行。

脚踝是六个脏器经络集中的重要部位，所以，希望脚踝纤细的人当然要做，而想让其他部位健美的人也要并用（图8－18）。



图8－18

给无法变胖的人的建议

有厌食症或原因不明的体重急剧减轻者，要尽早接受检查

对于急速想减肥的大多数女性而言，“想长胖却无法长胖”是奢侈的烦恼。从健康上来说，和担心心脏病、糖尿病、高血压等病

45

的肥胖不同，虽然在体型上显得太瘦，但只要身体没有障碍，根本不必勉强自己长胖。

不过，如果容易疲劳、有贫血倾向，或者因为太瘦，认为有失女性魅力，即有问题。

最近，比较严重的是，许多年轻女性出现的厌食症。这是一种对肥胖产生罪恶感与恐惧，以致不敢吃东西的疾病。

因为厌食症导致死亡的著名歌手，首推卡莲·卡本特。

由于这是一种放置不管会产生危险的疾病，所以，一定要找专门医生商量。

另一方面，没有刻意减肥，可是体重突然减轻，或者逐渐消瘦，也要特别注意。因为你可能罹患了某种疾病，所以一定要尽早接受检查。

无法长胖者的治疗反射区

对于想长胖的人，最能发挥效果的是胃、肝脏、甲状腺，以及食道的反射区。

太瘦的人，多半有胃下垂的倾向，此时，可刺激胃的反射区来锻炼肌肉，提高食欲或消化力。

肝脏是有助于身体长肌肉的反射区，在减肥那一项中已经提过。甲状腺与食道，具有调整体内正常物质代谢或食欲的功能。

用拇指或食指的指关节压法，在上述各个反射区按摩。

以瑜伽的逆转姿势为日课

无法长胖的人，应该学习瑜伽的逆转姿势，它对改善体质具有良好的效果。采取仰卧的姿势，双手放在腰部，然后把腰部高高挺起，这是每个人都能做得到的简单姿势。因此，每天起床或就寝

46

前，要养成练习习惯。

还有，平常要养成多吃洋葱、萝卜、甘薯类等在地下长根的“阳性”食品。

47